L. XL. 117
Hyg. o 51

Makrobiotik

oder

die Kunſt

das

menſchliche Leben

zu verlängern

von

Dr. Chriſt. Wilh. Hufeland,

Königl. Preuß. Staatsrath und Leibarzt.

ÖFFENTLICHE BIBLIOTHEK BAMBERG

Süßes Leben! Schöne freundliche Gewohnheit des Daſeyns und Wirkens! – von dir ſoll ich ſcheiden?

Göthe.

Zwey Theile in einem Bande.

Fünfte vermehrte Auflage.

Wien, 1832.

Bey Mich. Lechner, Univerſitäts-Buchhändler.

Sr. Majeſtät

Friedrich Wilhelm dem III.

König von Preußen,

dem

Vater ſeines Volks,

dem

weiſen, gerechten und gütigen

Beförderer

jedes Theils menſchlicher Wohlfahrt

und ihrer Grundfeſten;

Friede, Sittlichkeit, Denkfreyheit, Wiſſenſchaft,

Geſundheit.

Deſſen

Glück Wohlthun

und Deſſen

Leben das Glück ſeiner Völker iſt

und lange dauern möge.

Staatl. Bibliothek
Bamberg

Vorrede.

Das menſchliche Leben iſt, phyſiſch betrachtet, eine eigenthümliche animaliſch-chemiſche Operation, eine Erſcheinung, durch die Konkurrenz vereinigter Naturkräfte und immer wechſelnder Materien bewirkt. — Dieſe Operation muß, ſo wie jede andere phyſiſche, ihre beſtimmten Geſetze, Grenzen und Dauer haben, in ſo fern ſie von dem Maaß der verliehenen Kräfte und Materie, ihrer Verwendung, und manchen andern äußern und innern Umſtänden abhängt; — aber ſie kann, ſo wie jede phyſiſche Operation, befördert oder gehindert, beſchleunigt oder retardirt werden. — Durch Feſtſetzung richtiger Grundſätze über ihr Weſen und Bedürfniſſe, und durch Erfahrung, laſſen ſich die Bedingungen beſtimmen, unter welchen dieſer Prozeß beſchleunigt und verkürzt, oder retardirt und alſo verlängert werden kann; — es laſſen ſich hierauf Regeln der diätetiſchen und mediziniſchen Behandlung des Lebens, zur Verlängerung deſſelben, bauen, und es entſteht hieraus eine eigne Wiſſenſchaft, die **Makrobiotik**, oder die Kunſt das Leben zu verlängern, die den Inhalt des gegenwärtigen Buchs ausmacht.

Man darf dieſe Kunſt nicht mit der gewöhnlichen Medizin oder mediziniſchen Diätetik verwechſeln, ſie hat andere Zwecke, andere Mittel, andere Grenzen. Der Zweck der Medizin iſt Geſundheit, der Makrobiotik hingegen langes Leben; die Mittel der Medizin ſind nur auf den gegenwärtigen Zuſtand und deſſen Veränderung berechnet, die der Makrobiotik aber aufs Ganze; dort iſt es genug, wenn man im Stande iſt, die verlorne Geſundheit wieder herzuſtellen, aber man fragt dabey nicht, ob durch die Art, wie man die Geſundheit wieder herſtellt, das Leben im Ganzen verlängert oder verkürzt wird, welches letztere bey manchen Methoden der Medizin der Fall iſt; die Medizin muß jede Krankheit als ein Uebel anſehen, das nicht bald genug weggeſchafft werden kann, die Makrobiotik zeigt, daß manche Krankheiten Verlängerungsmittel des Lebens werden können; die Medizin ſucht, durch ſtärkende und andere Mittel, jeden Menſchen auf den höchſten Grad ſeiner phyſiſchen Vollkommenheit und Stärke zu erheben, die Makrobiotik aber zeigt, daß es auch hier ein Maximum gibt, und daß ein zu weit getriebener Grad von Stärkung das Mittel werden kann, das Leben zu beſchleunigen und folglich zu verkürzen; die praktiſche Medizin iſt alſo in Beziehung auf die Makrobiotik, nur als eine Hülfswiſſenſchaft zu betrachten, die einen Theil der Lebensfeinde, die Krankheiten, erkennen, verhüten und wegſchaffen lehrt, die aber ſelbſt dabey den höhern Geſetzen der Makrobiotik untergeordnet werden muß.

Langes Leben war von jeher ein Hauptwunſch, ein Hauptziel der Menſchheit, aber wie verworren, wie widerſprechend waren und ſind noch jetzt die Ideen über ſeine Erhaltung und Verlängerung! Der ſtrenge Theolog lächelt über ſolche Unternehmungen und fragt: Iſt nicht jedem Geſchöpf ſein Ziel beſtimmt, und wer vermag ein Haar breit ſeiner Länge oder eine Minute ſeiner Lebensdauer zuzuſetzen? Der praktiſche Arzt ruft uns zu: Was ſucht ihr nach beſondern Mitteln der Lebensverlängerung? Braucht meine Kunſt, erhaltet Geſundheit, laßt keine Krankheit aufkommen, und die, welche ſich etwa einſtellen, heilen; dieß iſt der einzige Weg zum langen Leben. Der Adept zeigt uns ſein Lebens-

elixir, und verſichert, nur, wer dieſen verkörperten Lebensgeiſt fleißig einnähme, könnte hoffen alt zu werden. Der Philoſoph ſucht das Problem ſo zu löſen, daß er den Tod verachten, und das Leben durch intenſiven Gebrauch verdoppeln lehrt. — Die zahlloſe Legion von Empirikern und Quackſalbern hingegen, die ſich des großen Haufens bemeiſtert haben, erhält ihn in dem Glauben, daß kein beſſeres Mittel, alt zu werden ſey, als zur rechten Zeit Ader zu laſſen, zu ſchröpfen, zu purgiren u. ſ. f.

Es ſchien mir alſo nützlich und nöthig die Begriffe über dieſen wichtigen Gegenſtand zu berichtigen, und auf gewiſſe feſte und einfache Grundſätze zurückzuführen, wodurch dieſe Lehre Zuſammenhang und ſyſtematiſche Ordnung bekäme, die ſie bisher nicht hatte.

Seit 8 Jahren iſt dieſer Gegenſtand die Lieblingsbeſchäftigung meiner Nebenſtunden geweſen, und ich würde mich ſehr freuen, wenn ſie andern auch nur halb ſo viel Unterhaltung und Nutzen ſchaffen ſollte, als ſie mir verſchafft hat. — Ja ſelbſt in den zeitherigen traurigen und Menſchenverſchlingenden Zeiten, fand ich meine beſte Tröſtung und Aufheiterung darin, an der Aufſuchung der Mittel zur Verlängerung des Lebens zu arbeiten.

Mein Hauptzweck war zwar allerdings der, die Lehre von der Kunſt der Lebensverlängerung ſyſtematiſch zu gründen, und dieſe Mittel dazu anzugeben; aber unvermerkt bekam ſie noch einige Nebenzwecke, die ich hier anführen muß, um die Beurtheilung des Ganzen dadurch zu berichtigen. Einmal nehmlich ſchien mir dieß der beſte Weg zu ſeyn, um mancher diätetiſchen Regel ein höheres Interreſſe und allgemeinere Gültigkeit zu geben, weil ich immer fand, daß es weit weniger Eindruck machte, wenn man ſagte, dieſe oder jene Sache, dieſe oder jene Lebensweiſe iſt geſund oder ungeſund — denn dieß iſt relativ, hängt von der ſtärkeren oder ſchwächern Konſtitution und andern Nebenumſtänden ab, und bezieht ſich auf die unmittelbaren Folgen, die gar oft auſſen bleiben und den Nichtarzt unglaublich an dem ganzen Vorgeben ma-

chen; — als wenn man den Satz ſo ſtellte: dieſe Dinge, dieſe Lebensarten, verlängern oder verkürzen das Leben, denn dieß hängt weniger von Umſtänden ab, und kann nicht nach den unmittelbaren Folgen beurtheilt werden. — Zweytens wurde dieſe Arbeit unvermerkt ein Archiv, in welchem ich mehrere meiner Lieblingsideen niederlegte, bey welchem ich mich auch wohl zuweilen mancher kosmopolitiſchen Digreſſion überließ, und mich freuete, dieſe Idee an einen ſo ſchönen, alles verbindenden Faden, als der Lebensfaden iſt, anreihen zu können.

Nach dem Standpunct, den ich bey Betrachtung meines Gegenſtandes nehmen mußte, war es natürlich, daß ich ihn nicht blos mediziniſch, ſondern auch moraliſch behandelte. Wer kann vom menſchlichen Leben ſchreiben, ohne mit der moraliſchen Welt in Verbindung geſetzt zu werden, der es ſo eigenthümlich zugehört? Im Gegentheil habe ich bey dieſer Arbeit es mehr als je empfunden, daß ſich der Menſch und ſein höherer moraliſcher Zweck auch phyſiſch ſchlechterdings nicht trennen laſſen, und ich darf es vielleicht dieſer Schrift als ein kleines Verdienſt anrechnen, daß ſie nicht allein die Wahrheit und den Werth der moraliſchen Geſetze in den Augen vieler dadurch erhöht, daß ſie ihnen die Unentbehrlichkeit derſelben auch zur phyſiſchen Erhaltung und Verlängerung des Lebens zeigt, ſondern daß ſie auch mit unwiderleglichen Gründen darthut, daß ſchon das Phyſiſche im Menſchen auf ſeine höhere moraliſche Beſtimmung berechnet iſt, daß dieſes einen weſentlichen Unterſchied der menſchlichen Natur von der thieriſchen macht, und daß ohne moraliſche Kultur der Menſch unaufhörlich mit ſeiner eignen Natur im Widerſpruch ſteht, ſo wie er hingegen durch ſie auch phyſiſch erſt der vollkommenſte Menſch wird. Wäre ich doch ſo glücklich, auf dieſe Weiſe einen doppelten Zweck zu erreichen, nicht bloß die Menſchen geſünder und länger lebend, ſondern auch durch das Beſtreben dazu, beſſer und ſittlicher zu machen! Wenigſtens kann ich verſichern, daß man eins ohne das andere vergebens ſuchen wird, und daß phyſiſche und moraliſche Geſundheit ſo genau verwandt ſind, wie Leib und Seele. Sie fließen aus gleichen Quellen, ſchmelzen in eins zuſammen,

und geben vereint erſt das Reſultat der veredelten und vollkommenſten Menſchennatur.

Auch muß ich erinnern daß dieß Buch nicht für Ärzte allein, ſondern fürs ganze Publikum beſtimmt war, welches mir freylich die Pflicht auflegte, in manchen Puncten weitläufiger und in manchen kürzer zu ſeyn, als es für den Arzt nöthig geweſen wäre. — Ich hatte vorzüglich junge Leute dabei zum Zweck, weil ich überzeugt bin, daß in dieſer Periode des Lebens vorzüglich auf Gründung eines langen und geſunden Lebens gewirkt werden kann, und daß es eine unverzeihliche Vernachläßigung iſt, daß man noch immer bey der Bildung der Jugend dieſe ſo wichtige Belehrung über ihr phyſiſches Wohl vergißt. Ich habe daher dieſe Punkte vorzüglich ins Licht geſetzt, die für dieſe Periode die wichtigſten ſind, und überhaupt ſo geſchrieben, daß man das Buch jungen Leuten ohne Schaden in die Hände geben kann, und es würde mir eine unbeſchreibliche Freude ſeyn, wenn man es ihnen nicht allein zum Leſen empföhle, ſondern es auch in Schulen zur Belehrung über die wichtigſten Gegenſtände unſers phyſiſchen Wohls benutzte, die, ich wiederhohle es nochmals, auf Schulen gegeben werden muß, denn ſie kommt (wie ich leider aus gar zu vielen Erfahrungen weiß) auf Akademien mehrentheils zu ſpät.

Die Form der Vorleſungen erhielt es dadurch, weil ich drey Sommer hindurch wirklich öffentliche Vorleſungen darüber hielt, und ich glaubte, um ſo weniger ihm dieſe Einkleidung nehmen zu müſſen, da ſie dem Ganzen etwas mehr Annäherndes und Eindrückliches, genug etwas mehr vom mündlichen Vortrag zu geben ſchien.

Man wird mir es hoffentlich vergeben, daß ich nicht alle Beyſpiele und Facta mit Citaten belegt habe; aber ich beſorgte, das Buch dadurch zu ſehr zu vergrößern und zu vertheuern. Doch muß ich erwähnen, daß ich bei den Beiſpielen des menſchlichen Alters aus der Geſchichte hauptſächlich Baco Historia vitae et mortis benutzt habe.

Uebrigens will ich im voraus recht gern zugeben, daß manches anders, manches verſtändiger, manches beſſer ſeyn könnte. Ich bin zufrieden mit der ſüßen Ueberzeugung, die mir niemand rauben wird, daß das wenigſtens, was ich geſchrieben habe, Nutzen ſtiften kann, ja gewiß Nutzen ſtiften wird.

Jena, im Julius 1796.

Vorrede
zur zweyten Auflage.

Das Publikum hat dieſes Werk mit einer Güte und Theilnahme aufgenommen, die meine höchſten Erwartungen übertroffen hat, und die mir um ſo erfreulicher war, je vollkommener ich dadurch meinen Wunſch, Nutzen zu ſtiften, und die Summe von Glück auf Erden zu vermehren, zu erreichen hoffen konnte. Ich ſtatte dafür hierdurch meinen öffentlichen Dank ab, und übergebe mit deſto mehr Zuverſicht dieſe zweyte Auflage deſſelben, bey der ich mir alle Mühe gegeben habe, durch eine Menge Zuſätze, und durch einige ganz neue Artikel: »Haus- und Reiſeapothecke« und »über die flanellne Bekleidung« es ſeiner Vollkommenheit und wahren Zweck immer näher zu bringen. Auch habe ich, um für die Bedürfniſſe aller Leſer zu ſorgen, mehrere Auflagen, theils mit lateiniſchen, theils mit deutſchen Lettern, und zu verſchiedenen Preiſen, veranſtalten laſſen, und glaube nun um ſo eher die Bitte beyfügen zu können, dieſes Buch bey dem rechtmäßigen Verleger und nicht bey dem Nachdrucker zu kaufen.

Jena, den 29. November 1797.

Vorrede.

zur dritten Auflage.

Ich übergebe hier dieß Buch zum Drittenmale dem Publikum mit dem Wunſche, daß es fortfahren möge Gutes zu wirken und Nutzen zu ſtiften, wie bisher.

Es war meine Pflicht, es abermals mit Aufmerkſamkeit durchzugehen, und es vollkommner zu machen, und ich habe ſie nach Möglichkeit erfüllt.

Im Weſentlichen zwar konnte ich nichts ändern, denn meine Grundſätze und Ueberzeugungen ſind noch die nemlichen, die ſie vor 18 Jahren waren, wo ich dieß Buch zu ſchreiben anfing, und nach meiner Meynung werden die ſchon damals von mir aufgeſtellten Hauptideen von Reizung als Grundgeſetz alles organiſchen Lebens, der damit unzertrennlich verbundenen Krafterſchöpfung und materiellen Aufreibung, der dadurch eben ſo nothwendig werdenden Wiedererſetzung des Verlorenen, und folglich eines beſtändigen Wechſels der Beſtandtheile, eines ſteten Kampfs der lebenden Natur mit der todten, — ewig die Grundideen für alle Syſteme und Behandlungsarten, des Lebens bleiben müſſen. — Ich hätte leicht das Wort Lebenskraft mit dem der Erregbar-

keit vertauſchen können, um dem Ganzen mehr den Anſtrich von Modernität zu geben, aber ich fand das erſte umfaſſender und zweckmäßiger. — Mit Vergnügen ſehe ich, daß die neueſte Anſicht, welche die wahre (nicht die ſchwärmende) Naturphiloſophie gibt, im Weſentlichen damit übereinſtimmt. Aber für die Beſtimmung dieſes Buchs wäre es überflüßig und zweckwidrig geweſen, in ihre Tiefen einzugehen, und es hätte dadurch leicht die allgemeine Verſtändlichkeit verlieren können, die ihm nöthig iſt.

Was das Wort »Verlängerung des Lebens« betrifft, was Einigen anſtößig geweſen iſt, ſo bitte ich zu bedenken, daß ja hierbei nicht von einer Lebensverlängerung über die Gränzen der Naturmöglichkeit hinaus die Rede iſt, noch ſeyn kann, ſondern nur bis zu dem äußerſten Ziel derſelben, und daß man dieß wohl mit eben dem Recht Verlängerung des Lebens nennen kann, als ſich jedermann das Gegentheil davon Verkürzung des Lebens zu nennen erlaubt.

Was die neuen Zuſätze betrifft, ſo nenne ich unter mehreren nur einige: merkwürdige Beiſpiele des höchſten Alters — vollſtändigere Ueberſicht deſſelben nach dem Geſchlecht, Lebensarten u. ſ. w. — die Bemerkungen über das nachtheilige der phyſiſchen und moraliſchen Weichlichkeit in der Jugend, und ein mediziniſches Tiſchbuch. — Auch habe ich den Text möglichſt von ausländiſchen und techniſchen Worten gereinigt, und die unvermeidlichen erklärt.

Darf ich noch einen Wunſch bei dieſer neuen Erſcheinung beyfügen, ſo iſt es der, daß man doch das Buch mehr als bisher zur Belehrung der Jugend benutzen möchte. — Es wurde urſprünglich für die Jugend geſchrieben; die Jugend iſt der wahre Zeitpunkt, um Lebensfeinde und Freunde kennen zu lernen, Lebensdauer und Lebensglück zu gründen, und eine dem angemeſſene Lebensweiſe einzuleiten. Auch iſt dieß Buch ſo geſchrieben, daß es ohne allen Nachtheil jungen Leuten in die Hände gegeben, und

nicht bloß zum Beſten ihrer phyſiſchen, ſondern auch ihrer moraliſchen Bildung geleſen werden kann. Nach meiner Ueberzeugung iſt der Zeitpunkt vom 14ten Jahre an der ſchicklichſte dazu, beſonders um eine gewiſſe Ausſchweifung zu verhüten, für welche die Warnung nachher gewöhnlich zu ſpät kommt.

Berlin, am 30. März 1805.

Vorrede

zur fünften Auflage.

Es iſt mir Freude und großer Lohn in meinem Alter, daß dieſes vor 30 Jahren geſchriebene Buch noch immer geleſen wird und Nutzen ſtiftet, ja daß, trotz der beſtändig fortdauernden Nachdrücke, eine neue rechtmäßige Auflage nöthig wird, die mich in den Stand geſetzt hat, das Buch in vielen Stellen zu verbeſſern und zu vervollſtändigen, ſelbſt es mit einem ganz neuen Artikel: »Spezielle Anwendung der Lebensregeln auf beſondere Temperamente, Konſtitutionen und Lebensarten der Menſchen« zu vermehren; welcher, glaube ich, zur Vollſtändigkeit, beſſerer Verſtändniß, und Benutzung des Ganzen, beitragen wird.

Es knüpft dieſe neue Durchſicht auf eine wunderbare Weiſe mein Alter an meine Jugend an, und tiefe dankvolle Rührung ergreift meine Seele, wenn ich die Entſtehung dieſes Buchs und ſeinen, alle meine Erwartung überſteigenden, Erfolg zuſammen halte. Vielleicht iſt noch kein Buch ſo aus dem Innerſten des Herzens hervorgegangen, als dieſes, vielleicht iſt noch nie ein Buch entſtanden, mit ſo wenig Abſicht eines zu ſchreiben. Von meiner erſten Jugend an erfüllte mich die Grundidee deſſelben; ich trug ſie immer mit mir herum und ſchon vom Jahre 1785 an war es meine tägliche Lieblingsbeſchäftigung, ſie mir klar zu machen und niederzuſchreiben. Aber nur die ſtille Morgenſtunde war ihr geweiht. Es war meine Morgenandacht, nicht der Zweck, ein Buch zu ſchreiben, ſondern der reine Erguß meiner innerſten Ueberzeugungen und Gefühle, vor dem Lichte der ewigen Wahrheit, von

ihm geprüft, und ihm geweiht, zum Wohl ſeiner Menſchen. Erſt in der Folge entſtand die Idee, dieſe einzelnen Arbeiten zuſammenzureihen und in ein Buch zu verwandeln, und ſo erſchien, nachdem ich im eigentlichſten Verſtande neun Jahre daran gearbeitet hatte, im Jahre 1795 dieß Buch zum erſtenmal.

Gott hat es geſegnet. Ich weiß es aus beſtimmten Beyſpielen, daß dadurch viele Jünglinge auf dem Wege der Tugend und der Mäßigkeit erhalten worden ſind.

Ihm allein ſey Dank dafür! Möge Er es auch ferner ſegnen, und möge es fortfahren — auch wenn ich nicht mehr bin — Gutes zu wirken, Reinheit, Unſchuld, Mäßigkeit, frommen Sinn, ſowohl im Phyſiſchen als Geiſtigen, beſonders in den Herzen der Jugend, zu verbreiten, und dadurch nicht bloß auf ein geſundes und langes zeitliches Leben, ſondern auch auf das Ewige, heilbringend einzuwirken!

Berlin, den 27. October. 1823.

Inhalt.

Theoretiſcher Theil.

I. Schickſale dieſer Wiſſenſchaft.

Bey den Egyptern und Griechen — Gerocomik — Gymnaſtik — Hermippus — Zuſtand derſelben im Mittelalter — Theophraſtus Paracelſus — Aſtrologiſche Methode — Talismans — Thurneiſen — Cornaro und ſeine ſtrenge Diät — Transfuſionsmethode — Baco — St. Germain — Mesmer — Caglioſtro — Graham.

II. Unterſuchung der Lebenskraft und der Lebensdauer überhaupt.

Eigenſchaften und Geſetze der Lebenskraft — Begriff des Lebens — Lebensconſumtion; unzertrennliche Folge der Lebensoperation ſelbſt — Lebensziel — Urſachen der Lebensdauer — Retardation der Lebensconſumtion — Möglichkeit der Lebensverlängerung — Geſchwind und langſam leben — Intenſives und extenſives Leben — Der Schlaf.

III. Lebensdauer der Pflanzen.

Verſchiedenheit derſelben — Einjährige, zweyjährige, vieljährige — Erfahrungen über die Umſtände, die dieß beſtimmen —

Reſultate daraus — Anwendung auf die Hauptprincipien der Lebensverlängerung — wichtiger Einfluß der Zeugung und Kultur auf die Lebenslänge der Pflanzen.

IV. Lebensdauer der Thiere.

Erfahrungen von Pflanzenthieren — Würmern — Inſecten — Metamorphoſe, ein wichtiges Lebensverlängerungsmittel — Amphibien — Fiſche — Vögel — Säugethiere — Reſultate — Einfluß der Mannbarkeit und des Wachsthums auf die Lebenslänge — der Vollkommenheit oder Unvollkommenheit der Organiſation — der ſchnellern oder langſamern Lebenskonſumtion — der Reſtauration.

V. Lebensdauer des Menſchen.

Erklärungsverſuch des unglaublich ſcheinenden Alters der Patriarchen — Das Alter der Welt hat keinen Einfluß auf das Lebensalter der Menſchen — Beyſpiele des Alters bei den Juden — Griechen — Römern — Tabellen des Cenſus unter Veſpaſian — Beyſpiele des hohen Alters bey Kaiſern, Königen und Päbſten — Friedrich II. — Bey Eremiten und Kloſterbrüdern — Philoſophen und Gelehrten — Schulmännern — Dichtern, Künſtlern und Handwerkern — Das höchſte Alter findet ſich nur unter Landleuten, Jägern, Gärtnern, Soldaten und Matroſen — Beyſpiele — Weniger bey Aerzten — Kürzeſtes Leben — Verſchiedenheit des Alters nach dem Clima und Geſchlecht.

VI. Reſultate aus den Erfahrungen. Beſtimmung des menſchlichen Lebensziels.

Unabhängigkeit der Mortalität im Ganzen vom hohen Alter einzelner — Einfluß der Lage, des Clima, der Lufttemperatur und Beſtändigkeit auf Lebensdauer — Inſeln und Halbinſeln — Die Alterreichſten Länder in Europa — Nutzen des naturgemäßen Lebens — Die zwey ſchrecklichſten Extreme der Mortalität in neuern Zeiten — Lebensverlängernde Kraft des Mitteltons in Allem — Des Eheſtandes — Des Geſchlechts — Der Thätigkeit — Der Frugalität — Der Kultur — Des Landlebens

— Auch bey Menſchen mögliche Verjüngung — Beſtimmung des menſchlichen Lebensziels — Abſolute und relative Dauer deſſelben — Tabellen über die letztere.

VII. Genauere Unterſuchung des menſchlichen Lebens, ſeiner Hauptmomente, und des Einfluſſes ſeiner höhern und intellectuellen Vollkommenheit auf die Dauer deſſelben.

Das menſchliche Leben iſt das vollkommenſte, intenſiv ſtärkſte, und auch das längſte aller ähnlichen organiſchen Leben — Weſentlicher Begriff dieſes Lebens — ſeine Hauptmomente — Zugang von außen — Aſſimilation und Animaliſation — Nutrition und Veredlung der organiſchen Materie — Selbſtconſumtion der Kräfte und Organe durchs Leben ſelbſt — Abſcheidung und Zerſetzung der verbrauchten Theile — Die zum Leben nöthigen Organe — Geſchichte des Lebens — Urſachen der ſo vorzüglich langen Lebensdauer des Menſchen — Einfluß der höhern Denkkraft und Vernunft darauf — Wie kommt es, daß bey den Menſchen, wo die Fähigkeit zum langen Leben am ſtärkſten iſt, dennoch die Mortalität am größten iſt?

VIII. Spezielle Grundlagen und Kennzeichen der Lebensdauer einzelner Menſchen.

Hauptpunkte der Anlage zum langen Leben — Guter Magen und Verdauungsſyſtem, geſunde Zähne — gut organiſirte Bruſt — nicht zu reitzbares Herz — gute Reſtaurations- und Heilkraft der Natur — Gehöriger Grad der Vertheilung der Lebenskraft, gut Temperament — harmoniſcher und fehlerfreyer Körperbau — mittlere Beſchaffenheit der Textur des Körpers — kein vorzüglich ſchwacher Theil — vollkommne Organiſation der Zeugunskraft — das Bild eines zum langen Leben beſtimmten Menſchen.

IX. Prüfung verſchiedener neuen Methoden zur Verlängerung des Lebens, und Feſtſetzung der einzig möglichen und auf menſchliches Leben paſſenden Methode.

Verlängerung durch Lebenselixire, Goldtinkturen, Wundereſſenzen ꝛc. — durch Abhärtung — durch Nichtsthun und Pauſen

der Lebenswirkſamkeit — durch Vermeidung aller Krankheitsurſachen, und der Comſumtion von außen — durch geſchwindes Leben — die einzig mögliche Methode menſchliches Leben zu verlängern — gehörige Verbindung der vier Hauptindicationen — Vermehrung der Lebenskraft — Stärkung der Organe — Mäßigung der Lebensconſumtion — Begünſtigung der Reſtauration — Modification dieſer Methode durch die verſchiedene Conſtitution — Temperament — Lebensalter — Clima.

Practiſcher Theil.

Erſter Abſchnitt.

Verkürzungsmittel des Lebens.

I. Schwächliche Erziehung — Verzärtelung — Ueberreizung — phyſiſche und moraliſche Weichlichkeit.

II. Ausſchweifungen in der Liebe — Verſchwendung der Zeugungskraft — Onanie, ſowohl phyſiſche als geiſtige.

III. Uebermäßige Anſtrengung der Seelenkräfte.

IV. Krankheiten — deren unvernünftige Behandlung — gewaltſame Todesarten — Trieb zum Selbſtmord.

V. Unreine Luft — das Zuſammenwohnen der Menſchen in großen Städten.

VI. Unmäßigkeit im Eſſen und Trinken — die raffinirte Kochkunſt — geiſtige Getränke.

VII. Lebensverkürzende Seelenſtimmungen und Leidenſchaften — Furcht vor dem Tode — üble Laune — allzu große Geſchäftigkeit — Müßiggang — Unthätigkeit — lange Weile.

VIII. Ueberſpannte Einbildungskraft — Krankheitseinbildung — Empfindeley.

IX. Gifte, ſowohl phyſiſche als contagiöſe.

X. Das Alter — frühzeitige Inoculation deſſelben.

Zweyter Abſchnitt.

Verlängerungsmittel des Lebens.

I. Gute phyſiſche Herkunft.

II. Vernünftige phyſiſche Erziehung.

III. Thätige und arbeitſame Jugend.

IV. Enthaltſamkeit von dem Genuß der phyſiſchen Liebe in der Jugend und außer der Ehe.

V. Glücklicher Eheſtand.

VI. Der Schlaf.

VII. Körperliche Bewegung.

VIII. Genuß der freyen Luft — mäßige Temperatur der Wärme.

IX. Das Land- und Gartenleben.

X. Reiſen.

XI. Reinlichkeit und Hautkultur — Unterſuchung, ob wollene oder linnene Hautbekleidung beſſer ſey.

XII. Gute Diät und Mäßigkeit im Eſſen und Trinken — Erhaltung der Zähne — Mediziniſches Tiſchbuch.

XIII. Ruhe der Seele — Zufriedenheit — Lebensverlängernde Seelenſtimmungen und Beſchäftigungen — Wahrheit des Charakters.

XIV. Angenehme und mäßig genoſſene Sinnes- und Gefühlsreize.

XV. Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten — gehöriger Gebrauch der Medizin und des Arztes — Haus- und Reiſeapotheke.

XVI. Rettung in ſchnellen Todesgefahren.

XVII. Das Alter und ſeine gehörige Behandlung.

XVIII. Kultur der geiſtigen und körperlichen Kräfte.

XIX. Anwendung obiger Regeln auf die beſondern Temperamente, Konſtitutionen und Lebensarten der Menſchen.

Theoretiſcher Theil.

Erſte Vorleſung.

Schickſale dieſer Wiſſenſchaft.

Bey den Egyptiern und Griechen — Gerocomie — Gymnaſtic — Hermippus — Zuſtand derſelben im Mittelalter — Theophraſtus Paracelſus — Aſtrologiſche Methode — Talismans — Thurneiſen — Cornaro und ſeine ſtrenge Diät — Transfuſionsmethode — Baco — St. Germain — Mesmer — Caglioſtro — Graham.

Durch die ganze Natur weht und wirket jene unbegreifliche Kraft, jener unmittelbare Ausfluß der Gottheit, den wir Leben nennen. Ueberall ſtoßen wir auf Erſcheinungen und Wirkungen, die ihre Gegenwart, obgleich in unendlich verſchiedenen Modificationen und Geſtalten, unverkennbar bezeugen, und Leben iſt der Zuruf der ganzen uns umgebenden Natur. Leben iſts, wodurch der Stein ſich ballt und cryſtalliſirt, die Pflanze vegetirt, das Thier fühlt und wirket; aber im höchſten Glanz von Vollkommenheit, Fülle und Ausbildung erſcheint es in dem Menſchen, dem oberſten Gliede der ſichtbaren Schöpfung. Wir mögen die ganze Reihe der Weſen durchgehen, nirgends finden wir eine ſo vollkommne Verbindung aller lebendigen Kräfte der Natur, nirgends ſo viel Energie des Lebens, mit ſolcher Dauer vereinigt, als hier. Kein Wunder alſo, daß der vollkommenſte Beſitzer dieſes Gutes auch einen ſo hohen Werth darauf ſetzt, und daß ſchon der bloße Gedanke von Leben und Seyn ſo hohen Reiz für uns hat. Jeder Körper wird uns um ſo intereſſanter, je mehr wir ihm eine Art von Leben und Lebensgefühl zutrauen können. Nichts vermag ſo ſehr auf uns zu wirken, ſolche Aufopferungen zu veranlaſſen, und die außerordentlichſten Entwickelungen und Anſtrengungen unſerer verborgenſten Kräfte hervorzubringen, als der Trieb es zu erhalten und in dem kritiſchen Augenblick es zu retten. Selbſt ohne Genuß und Freuden des Lebens, ſelbſt für den, der an unheilbaren Schmerzen leidet, oder im dunklen Kerker auf immer ſeine Freiheit beweint, behält der Gedanke zu ſeyn und zu leben noch Reiz, und es gehört ſchlechterdings eine nur

bei Menſchen mögliche Zerrüttung der feinſten Empfindungsorgane, eine gänzliche Verdunkelung und Tödtung des innern Sinns dazu, um das Leben gleichgültig oder gar verhaßt zu machen. — So weiſe und innig wurde Liebe des Lebens, dieſer eines denkenden Weſens ſo würdige Trieb, dieſer Grundpfeiler ſowohl der einzelnen als der öffentlichen Glückſeligkeit, mit unſerer Exiſtenz verwebt! — Sehr natürlich war es daher, daß der Gedanke in dem Menſchen aufſteigen mußte: Sollte es nicht möglich ſeyn, unſer Daſeyn zu verlängern, und dem nur gar zu flüchtigen Genuß dieſes Guts mehr Ausdehnung zu geben? Und wirklich beſchäftigte dieß Problem von jeher die Menſchheit auf verſchiedene Weiſe. Es war ein Lieblingsgegenſtand der ſcharfſinnigſten Köpfe, ein Tummelplatz der Schwärmer, und eine Hauptlockſpeiſe der Charlatans und Betrüger, bei denen man von jeher finden wird, daß es entweder Umgang mit Geiſtern oder Goldmacherkunſt oder Verlängerung des Lebens war, wodurch ſie das größere Publikum angelten. Es iſt intereſſant und ein Beitrag zur Geſchichte des menſchlichen Verſtandes, zu ſehen, auf wie mannigfaltigen, ſich oft ganz entgegengeſetzten, Wegen man dieß Gut zu erlangen hoffte, und da ſelbſt in den neueſten Zeiten die Caglioſtros und Mesmers wichtige Beiträge dazu geliefert haben, ſo glaube ich Verzeihung zu erhalten, wenn ich eine kurze Ueberſicht der nach und nach vorgekommenen Lebensverlängerungsmethoden vorausſchicke, ehe ich zu meinem Hauptgegenſtande übergehe.

Schon in den früheſten Zeiten, unter Egyptern, Griechen und Römern war dieſe Idee rege, und ſchon damals verfiel man in Egypten, der Mutter ſo mancher abentheuerlichen Ideen, auf künſtliche und unnatürliche Mittel zu dieſem Zweck, wozu freilich das durch Hitze und Ueberſchwemmungen ungeſunde Clima Veranlaſſung geben mochte. Man glaubte die Erhaltung des Lebens in Brechen und Schwitzen gefunden zu haben, es wurde allgemeine Sitte, alle Monate wenigſtens 2 Brechmittel zu nehmen, und ſtatt zu ſagen, wie befindeſt du dich, fragte man einander: Wie ſchwitzeſt du? —

Ganz anders bildete ſich dieſer Trieb bei den Griechen, unter dem Einfluß einer reinen und ſchönen Natur, aus. Man überzeugte ſich ſehr bald, daß gerade ein vernünftiger Genuß der Natur und die beſtändige Uebung unſerer Kräfte das ſicherſte Mittel ſey, die Lebenskraft zu ſtärken, und unſer Leben zu verlängern. Hippocrates und alle damaligen Philoſophen und Aerzte kennen keine andern Mittel, als Mäßigkeit, Genuß der freien und reinen Luft, Bäder, und vorzüglich das tägliche Reiben des Körpers und Leibesübung. Auf letztere ſetzten ſie ihr größtes Vertrauen. Es

wurden einige Methoden und Regeln beſtimmt, dem Körper mannigfaltige, ſtarke und ſchwache Bewegung zu geben; es entſtand eine eigene Kunſt der Leibesübung, die Gymnaſtik, daraus, und der größte Philoſoph und Gelehrte vergaß nie, daß Uebung des Leibes und Uebung der Seele immer in gleichem Verhältniß bleiben müßten. Man brachte es wirklich zu einer ausserordentlichen Vollkommenheit, dieſe für uns faſt verſchwundene Kunſt den verſchiedenen Naturen, Situationen und Bedürfniſſen der Menſchen anzupaſſen, und ſie beſonders zu dem Mittel zu gebrauchen, die innere Natur des Menſchen immer in einer gehörigen Thätigkeit zu erhalten, und dadurch nicht nur Krankheitsurſachen unwirkſam zu machen, ſondern auch ſelbſt ſchon ausgebrochene Krankheiten zu heilen. Ein gewiſſer Herodicus ging ſo weit, daß er ſogar ſeine Patienten nöthigte ſpazieren zu gehen, ſich reiben zu laſſen, und, jemehr die Krankheit abmattete, deſto mehr durch Anſtrengung der Muskelkräfte dieſe Mattigkeit zu überwältigen; und er hatte das Glück, durch ſeine Methode ſo vielen ſchwächlichen Menſchen das Leben viele Jahre zu verlängern, daß ihm ſogar Plato den Vorwurf machte, er habe ſehr ungerecht gegen dieſe armen Leute gehandelt, durch ſeine Kunſt ihr immer ſterbendes Leben bis ins Alter zu verlängern. Die hellſten und naturgemäßeſten Ideen über die Erhaltung und Verlängerung des Lebens finden wir beym Plutarch, der durch das glücklichſte Alter die Wahrheit ſeiner Vorſchriften beſtätigte. Schon er ſchließt ſeinen Unterricht mit folgenden auch für unſere Zeiten gültigen Regeln: den Kopf kalt und die Füße warm zu halten; anſtatt bei jeder Unpäßlichkeit gleich Arzeneyen zu brauchen, lieber erſt einen Tag zu faſten, und über dem Geiſt nie den Leib zu vergeſſen.

Eine ſonderbare Methode, das Leben im Alter zu verlängern, die ſich ebenfalls aus den früheſten Zeiten herſchreibt, war die Gerocomie, die Gewohnheit, einen alten abgelegten Körper durch die nahe Atmoſphäre friſcher aufblühender Jugend zu verjüngen und zu erhalten. Das bekannteſte Beiſpiel davon enthält die Geſchichte des Königs David; aber man findet in den Schriften der Ärzte mehrere Spuren, daß es damahls eine ſehr gewöhnliche und beliebte Hülfe des Alters war. Selbſt in neuern Zeiten iſt dieſer Rath mit Nutzen befolgt worden; der große Boerhave ließ einen alten Amſterdamer Bürgermeiſter zwiſchen zwey jungen Leuten ſchlafen, und verſichert, der Alte habe dadurch ſichtbar an Munterkeit und Kräften zugenommen. Und gewiß, wenn man bedenkt, was der Lebensdunſt friſch aufgeſchnittener Thiere auf gelähmte Glieder, was das Auflegen lebendiger Thiere auf ſchmerzhafte Uebel vermag, ſo ſcheint dieſe Methode nicht verwerflich zu ſeyn.

Höchſtwahrſcheinlich gründete ſich auf dieſe Ideen der hohe Werth, den man bey Römern und Griechen auf das Anwehen eines reinen geſunden Athems ſetzte. Es gehört hierher eine alte Inſchrift, die man im vorigen Jahrhundert zu Rom fand, und ſo lautet:

Aesculapio et Sanitati
L. Clodius Hermippus
Qui vixit Annos CXV. Dies. V.
Puellarum Anhelitu
Quod etiam post mortem ejus
Non parum mirantur Physici.
Iam posteri, sic vitam ducite.

Dem Aeskulap und der Geſundheit
geweiht
von L. Clodius Hermippus
der 115 Jahr 5 Tage lebte
durch den Athem junger Mädchen u. ſ. w.

Dieſe Inſchrift mag nun ächt ſeyn oder nicht; genug ſie veranlaßte noch zu Anfang dieſes Jahrhunders eine Schrift, worin ein Doctor Cohauſen ſehr gelehrt beweiſet, dieſer Hermippus ſey ein Waiſenhausvorſteher oder Mädchenſchulmeiſter zu Rom geweſen, der beſtändig in dem Zirkel kleiner Mädchen gelebt, und eben dadurch ſein Leben ſo weit verlängert habe. Er gibt daher den wohlmeinenden Rath, ſich nur alle Morgen und Abende von kleinen unſchuldigen Mädchen anhauchen zu laſſen, und verſichert zu ſeyn, daß man dadurch zur Stärkung und Erhaltung der Lebenskräfte unglaublich viel beitragen werde, indem, ſelbſt nach dem Ausſpruch der Adepten, in dem Hauche der Unſchuld die erſte Materie am reinſten enthalten wäre.

Aber am ergiebigſten an neuen und abentheuerlichen Ideen über dieſe Materie war jene tauſendjährige Nacht des Mittelalters, wo Schwärmerey und Aberglauben alle reinen naturgemäßen Begriffe verbannten, wo zuerſt der ſpeculative Müſſiggang der Klöſter die und jene chemiſche und phyſiſche Erfindung veranlaßte, aber dieſelben mehr zu Verwirrung als zur Aufhellung der Begriffe, mehr zur Beförderung des Aberglaubens als zur Berichtigung der Erkenntniß nutzte. Dieſe Nacht iſts, in der die monſtröſeſten Geburten des menſchlichen Geiſtes ausgebrütet, und jene abentheuerlichen Ideen von Behexung, Sympathie der Körper, Stein der

Weiſen, geheimen Kräften, Chiromantie, Kabala, Univerſalmedizin u. ſ. w. in die Welt geſetzt oder wenigſtens ausgebildet wurden, die leider noch immer nicht außer Cours ſind, und nur in veränderten und moderniſirten Geſtalten immer noch zur Verführung des Menſchengeſchlechts dienen. In dieſer Geiſtesfinſterniß erzeugte ſich nun auch der Glaube, daß die Erhaltung und Verlängerung des Lebens, die man zeither als ein Geſchenk der Natur auch durch die natürlichſten Mittel geſucht hatte, durch chemiſche Verwandlungen, durch Hülfe der erſten Materie, die man in Deſtillirkolben gefangen zu haben meinte, durch Vermeidung böſer Conſtellationen und ähnlichen Unſinn erhalten werden könnte. Es ſey mir erlaubt, einige dieſer an die Menſchheit ergangenen Vorſchläge, die, trotz ihrer Ungereimtheit, dennoch Glauben fanden, nahmhaft zu machen.

Einer der unverſchämteſten Charlatans und hochprahlenden Lebensverlängerer war Theophraſtus Paracelſus, oder, wie ſein ganzer, ihn charakteriſirender Name hieß, Philippus Aureolus Theophraſtus Paracelſus Bombaſtus ab Hohenheim. Er war die halbe Welt durchreiſet, hatte aus allen Orten und Enden Rezepte uud Wundermittel zuſammengetragen, und beſonders, was damals noch ſelten war, in den Bergwerken Kenntniß und Behandlung der Metalle ſtudirt. Er fing ſeine Laufbahn damit an, alles niederzureißen, was bisher gelehrt worden war, alle hohen Schulen mit der größten Verachtung zu behandeln, ſich als den erſten Philoſophen und Arzt der Welt zu präſentiren, und heilig zu verſichern, daß keine Krankheit ſey, die er nicht heilen, kein Leben, das er nicht verlängern könnte. Zur Probe ſeiner Inſolenz und des Tons, in dem die Charlatans des 15ten Jahrhunderts ihr Publikum anredeten, will ich nur den Anfang ſeines Hauptwerks anführen: »Ihr müſſet mir nach, ich nicht euch, ihr mir nach, Avicenna, Rhaſes »Galen, Meſue, mir nach und nicht ich euch, ihr von Paris, »ihr von Montpellier, ihr von Schwaben, ihr von Meiſſen, ihr »von Kölln, ihr von Wien, und was an der Donau und dem »Rheinſtrom liegt, ihr Inſeln im Meer, du Italien, du Dalmatien, du Athen, du Grieche, du Araber, du Israelite, mir »nach und ich nicht euch; Mein iſt die Monarchey!« Man ſieht, daß er nicht Unrecht hatte, wenn er von ſich ſagt: »Von der Natur bin ich nicht ſubtil geſponnen; es iſt auch nicht unſre Landesart, die wir unter Tannzapfen aufwachſen.« Aber er hatte die Gabe, ſeinen Unſinn in einer ſo dunklen und myſtiſchen Sprache vorzutragen, daß man die tiefſten Geheimniſſe darin ahnete, und noch hie und da darinnen ſucht, und daß es wenigſtens ganz un

möglich war, ihn zu widerlegen. Durch alles dieß und durch die neuen auffallenden Wirkungen einiger chemiſchen Mittel, die er zuerſt in die Medizin verpflanzte, machte er erſtaunliche Senſation, und ſein Ruf wurde ſo verbreitet, daß aus ganz Europa Schüler und Patienten zu ihm ſtrömten, und, daß ſelbſt ein Erasmus ſich entſchließen konnte, ihn zu conſultiren. Er ſtarb im 50ſten Jahre, ohnerachtet er den Stein der Unſterblichkeit beſaß, und wenn man dieſen vegetabiliſchen Schwefel genauer unterſucht, ſo findet man, daß er weiter nichts war, als ein hitziges, dem Hofmann'ſchen Liquor gleiches Mittel.

Aber nicht genug, daß man die Chemie und die Geheimniſſe des Geiſterreichs aufbot, um unſere Tage zu verlängern, ſelbſt die Geſtirne mußten dazu benutzt werden. Es wurde damals allgemeiner Glaube, daß der Einfluß der Geſtirne (die man ſich doch nicht ganz müſſig denken konnte) Leben und Schickſale der Menſchen regiere, daß jeder Planet und jede Conſtellation derſelben der ganzen Exiſtenz des darinn erzeugten Weſens eine gewiſſe Richtung zum Böſen oder Guten geben könne, und daß folglich ein Aſtrolog nur die Stunde und Minute der Geburt zu wiſſen brauche, um das Temperament, die Geiſtesfähigkeiten, die Schickſale, die Krankheiten, die Art des Todes und auch den Tag desſelben beſtimmen zu können. — Dieß war der Glaube nicht bloß des großen Haufens, ſondern der größten, verſtändigſten und einſichtsvollſten Perſonen der damaligen Zeit, und es iſt zum Erſtaunen, wie lange und wie feſt man daran hing, ohnerachtet es nicht an Beyſpielen fehlen konnte, wo die Prophezeihung fehlſchlug. Biſchöffe, hohe Geiſtliche, berühmte Philoſophen und Aerzte gaben ſich mit dem Nativitätſtellen ab, man las ſogar auf Univerſitäten Collegia darüber, ſo gut wie über die Punktirkunſt und Cabala. Zum Beweiſe erlaube man mir ein Paar Worte von dem berühmten Thurneiſſen, dem glänzendſten Phönomen dieſer Art, und einem wirklich ausgezeichneten Menſchen, zu ſagen. Er lebte im vorigen Jahrhundert an dem Kurfürſtlichen Hofe zu Berlin, und war Leibarzt, Chemiſt, Nativitätſteller, Calendermacher, Buchdrucker und Buchhändler, alles in einer Perſon. Seine Reputation in der Aſtrologie war ſo groß, daß faſt in keinem angeſehenen Hauſe in Teutſchland, Polen, Ungarn, Dänemark, ja ſelbſt in England ein Kind geboren wurde, wo man nicht ſogleich einen Boten mit der Beſtimmung der Geburtsſtunde an ihn abſendete. Es kamen oft 8, 10 bis 12 ſolche Geburtsſtunden auf einmal bei ihm an, und er wurde zuletzt ſo überhäuft, daß er ſich Gehülfen zu dieſem Geſchäft halten mußte. Noch befinden ſich viele Bände ſolcher Anfragen auf der Bibliothek zu Berlin, in denen ſogar Briefe von der Königinn

Eliſabeth erſcheinen. Außerdem ſchrieb er noch jährlich einen aſtrologiſchen Calender, in welchen nicht nur die Natur des Jahres überhaupt, ſondern auch die Hauptbegebenheiten und die Tage derſelben mit kurzen Worten oder Zeichen angegeben waren. Freilich lieferte er gewöhnlich die Auslegung erſt das Jahr darnach; doch findet man auch Beiſpiele, daß er ſich durch Geld und gute Worte bewegen ließ, dieſelbe im voraus mitzutheilen. Und bewundern muß man, was die Kunſt der unbeſtimmten prophetiſchen Diction und die Gefälligkeit des Zufalls thun können; der Calender erhielt ſich über 20 Jahre, hatte reißenden Abgang, und verſchaffte nebſt andern Charlatanerien dem Verfaſſer ein Vermögen von einigen 100,000 Gulden.

Aber wie konnte man in einer Kunſt, die dem Leben der Menſchen ſo beſtimmte und unvermeidliche Grenzen ſetzte, Mittel zur Verlängerung deſſelben finden! Dieß geſchah auf folgende ſinnreiche Art: Man nahm an, daß eben ſo wie jeder Menſch unter dem Einfluß eines gewiſſen Geſtirns ſtände, eben ſo habe auch jeder andere Körper, Pflanzen, Thiere, ſogar ganze Länder und einzelne Häuſer, ein jegliches ſein eigenes Geſtirn, von dem es regiert würde, und beſonders war zwiſchen den Planeten und Metallen ein genauer Zuſammenhang und Sympathie. Sobald man alſo wußte, von welchen Conſtellationen und Geſtirnen das Unglück und die Krankheiten eines Menſchen herrührten, ſo hatte er weiter nichts nöthig, als ſich lauter ſolcher Speiſen, Getränke und Wohnungen zu bedienen, die von den entgegengeſetzten Planeten beherrſcht wurden. Dieß gab eine ganz neue Diätetik, aber freylich von ganz anderer Art als jene griechiſche. Kam nun ein Tag vor, der durch ſeine beſonders unglückliche Conſtellation eine ſchwere Krankheit u. dgl. fürchten ließ, ſo begab man ſich an einen Ort, der unter einem freundlichen Geſtirn ſtand, oder man nahm ſolche Nahrungsmittel und Arzeneyen zu ſich, die unter der Protection eines guten Geſtirns den Einfluß des böſen zu nichte machen *). Aus eben dieſem Grunde hoffte man die Ver-

*) Marſilius Ficinus ermahnte damahls in ſeiner Abhandlung über Verlängerung des Lebens alle vorſichtigen Leute, alle 7 Jahre einen Sterndeuter um Rath zu fragen, um ſich über die etwa in den folgenden 7 Jahren drohenden Gefahren Nachricht einzuziehen, und vorzüglich die Mittel der heiligen 3 Könige, Gold, Weyrauch und Myrrhen zu reſpectiren und gehörig zu gebrauchen. — M. Panſa dedizirte im Jahre 1470 dem Rathe zu Leipzig ein Buch De proroganda vita: Aureus libellus, worin er den Herren ſehr angelegentlich räth, ſich vor allen Dingen ihre günſtigen und ungünſtigen Aſpecten bekannt zu machen, und alle 7 Jahre auf der Hut zu ſeyn, weil dann Saturn, ein böſer feindſeliger Planet herrſchte.

längerung des Lebens durch Talismans und Amulete. Weil die Metalle mit den Planeten in genaueſter Verbindung ſtanden, ſo war es genug, einen Talisman an ſich zu tragen, der unter gewiſſen Conſtellationen aus paſſenden Metallen geſchmolzen, gegoſſen und geprägt war, um ſich die ganze Kraft und Protection der damit verbundenen Planeten eigen zu machen. Man hatte alſo nicht nur Talismans, die die Krankheit eines Planeten abwendeten, ſondern auch Talismans für alle aſtraliſche Krankheiten, ja auch ſolche, die durch eine beſondere Vermiſchung verſchiedener Metalle und eigene Künſte bei Schmelzung derſelben die wunderbare Kraft erhielten, den ganzen Einfluß einer unglücklichen Geburtsſtunde aufzuheben, zu Ehrenſtellen zu befördern und in Handels- und Heiraths-geſchäften gute Dienſte zu leiſten. — War Mars im Zeichen des Scorpions darauf geprägt, und ſie in dieſer Conſtellation gegoſſen, ſo machten ſie ſiegreich und unverwundbar im Kriege, und die deutſchen Soldaten waren von dieſer Idee ſo eingenommen, daß von einer Niederlage derſelben in Frankreich ein franzöſiſcher Schriftſteller erzählt, man habe allen Todten und Gefangenen Amulete am Halſe hängend gefunden. Aber die Bilder der Planetgottheiten durften in dieſer Abſicht durchaus keine antike Form, ſondern eine myſtiſche abentheuerliche Geſtalt und Tracht haben. Man hat noch eines gegen die jovialiſchen Krankheiten mit dem Bildniſſe des Jupiters. Hier ſieht Jupiter völlig ſo aus, wie ein alter Wittenberger oder Baſeler Profeſſor. Es iſt ein bärtiger Mann in einem weiten mit Pelz gefütterten Ueberrock, hält in der einen Hand ein aufgeſchlagenes Buch, und docirt mit der Rechten. — Ich würde mich nicht ſo lange bei dieſer Materie aufgehalten haben, wenn nicht dieſe Grille voriger Jahrhunderte noch vor wenig Jahren von Caglioſtro wieder in Gang gebracht worden wäre, und noch in dem letzten Viertheil des achtzehnten Jahrhundert hie und da Beifall gefunden hätte.

Je ungereimter und verworrner die damaligen Begriffe waren, deſto ſchätzbarer muß uns das Andenken eines Mannes ſeyn, der ſich glücklich aus denſelben herauszuwinden und die Kunſt, ſein Leben zu verlängern, auf dem Wege der Natur und der Mäßigkeit zu finden wußte. Cornaro, der Italiener, wars, der durch die einfachſte und ſtrengſte Diät, und durch eine beyſpielloſe Beharrlichkeit in derſelben, ſich ein glückliches und hohes Alter verſchaffte, das ihm reichliche Belohnung ſeiner Entſagung, und der Nachwelt ein lehrreiches Beiſpiel gab. Nicht ohne Theilnahme und freudiges Mitgefühl kann man den drey und achtzigjährigen Greis die Geſchichte ſeines Lebens und ſeiner Erhaltung

beſchreiben und alle die Heiterkeit und Zufriedenheit preiſen hö- ren, die er ſeiner Lebensart verdankt. Er hatte bis in ſein 40ſtes Jahr ein ſchwelgeriſches Leben geführt, war beſtändig krank an Koliken, Gliederſchmerzen und Fieber und kam durch letzteres endlich dahin, daß ihm ſeine Aerzte verſicherten, er werde nicht viel über 2 Monate mehr leben, alle Arzeneien ſeyen vergebens, und das einzige Mittel für ihn ſei eine ſparſame Diät. Er folg- te dieſem Rath, bemerkte ſchon nach einigen Tagen Beſſerung, und nach Verlauf eines Jahres war er nicht nur völlig herge- ſtellt, ſondern geſünder als er je in ſeinem Leben geweſen war. Er beſchloß alſo, ſich noch mehr einzuſchränken, und ſchlechterdings nicht mehr zu genießen, als was zur Subſiſtenz unentbehrlich wä- re, und ſo nahm er denn 60 ganzer Jahre hindurch täglich nicht mehr als 24 Loth Speiſe (alles mit eingeſchloſſen) und 26 Loth Getränk zu ſich. Dabei vermied er auch ſtarke Erhitzungen, Er- kältungen und Leidenſchaften, und durch dieſe ſich immer gleiche gemäßigte Diät erhielt nicht nur ſein Körper, ſondern auch die Seele ein ſo beſtimmtes Gleichgewicht, daß nichts ihn erſchüttern konnte. In ſeinem hohen Alter verlor er einen wichtigen Prozeß, worüber ſich zwey ſeiner Brüder zu Tode grämten, er blieb gelaſ- ſen und geſund; er wurde mit dem Wagen umgeworfen, und von den Pferden geſchleift, daß er Arm und Fuß ausrenkte, er ließ ſie wieder einrichten, und ohne ſonſt etwas zu brauchen, war er in kurzem wieder hergeſtellt. — Aber am merkwürdigſten und beweiſend, wie gefährlich die geringſte Abweichung von einer lan- gen Gewohnheit werden kann, war folgendes. Als er 80 Jahr alt war, drangen ſeine Freunde in ihn, doch nun, da ſein Al- ter mehr Unterſtützung brauchte, ſeiner Nahrung etwas zuzuſetzen. Er ſah zwar wohl ein, daß mit der allgemeinen Abnahme der Kräfte auch die Verdauungskraft abnehmen, und man im Alter die Nahrung eher vermindern als vermehren müßte. Doch gab er nach, und erhöhete ſeine Speiſe auf 28 und ſein Getränk auf 32 Loth. »Kaum hatte ich,« ſagte er ſelbſt, dieſe Lebensart »10 Tage fortgeſetzt, als ich anfing, ſtatt meiner vorigen Mun- »terkeit und Fröhlichkeit, kleinmüthig, verdroſſen, mir und an- »dern läſtig zu werden. Am 12ten Tage überfiel mich ein Schmerz »in der Seite, der 24 Stunden anhielt, und nun erfolgte ein »Fieber, das 35 Tage in ſolcher Stärke fortdauerte, daß man »an meinem Leben zweifelte. Aber durch Gottes Gnade und mei- »ne vorige Diät erholte ich mich wieder, und genieße nun in mei- »nem 83ſten Jahre den munterſten Leibes- und Seelenzuſtand. »Ich ſteige von der Erde auf mein Pferd, ich klettere ſteile An- »höhen hinauf, und habe erſt kürzlich ein Luſtſpiel voll von un-

»ſchuldiger Freude und Scherz beſchrieben. Wenn ich von meinen »Privatgeſchäften oder aus dem Senat nach Hauſe komme, ſo »finde ich 11 Enkel, deren Auferziehung, Zeitvertreib und Ge»ſänge die Freude meines Alters ſind. Oft ſinge ich ſelbſt mit »ihnen, denn meine Stimme iſt jetzt klarer und ſtärker, als ſie je »in meiner Jugend war, und ich weiß nichts von den Beſchwer»den und den mürriſchen und ungenießbaren Launen, die ſo oft »das Loos des Alters ſind.« In dieſer glücklichen Stimmung erreichte er das hundertſte Jahr, aber ſein Beiſpiel iſt ohne Nachfolge geblieben *).

Es war eine Zeit, wo man in Frankreich den Werth des Bluts ſo wenig zu kennen ſchien, daß man König Ludwig XIII. in den letzten 10 Monaten ſeines Lebens 47 mal zur Ader ließ, und ihm noch überdieß 215 Purganzen und 210 Lavements gab, und gerade da ſuchte man durch einen ganz entgegengeſetzten Prozeß, durch Einfüllung eines friſchen jungen Bluts in die Adern, das Leben der Menſchen zu verjüngen, zu verlängern, und incurable Krankheiten zu heilen. Man nannte dieß Transfuſion, und die Methode war dieſe, daß man zwey Blutadern öffnete, und vermittelſt eines Röhrchens das Blut aus der Pulsader eines andern lebenden Geſchöpfs in die eine leitete, während man durch die andre Aderöffnung das alte Blut auslaufen ließ. Man hatte in England einige glückliche Verſuche an Thieren gemacht, und wirklich einigen alten lahmen und tauben Geſchöpfen, Schafen, Kälbern und Pferden, durch die Anfüllung mit dem Blut eines jungen Thiers, Gehör, Beweglichkeit und Munterkeit, wenigſtens auf einige Zeit wieder verſchafft; ja man unternahm es, furchtſame Geſchöpfe durch das Blut eines wilden grauſamen Geſchöpfs kühn zu machen. Hierdurch aufgemuntert trug man kein Bedenken, auch Menſchen auf dieſe Weiſe zu reſtauriren. Dr. Denis und Riva zu Paris waren ſo glücklich einen jungen Menſchen, der an einer unheilbaren Schlafſucht litt (in der man ihm gleichfalls 20 mal zur Ader gelaſſen hatte) durch die Anfüllung mit Lammsblut, und einen Wahnſinnigen durch die Vertauſchung ſeines Bluts mit Kalbsblut völlig herzuſtellen. Aber da man nur die unheilbarſten und elendeſten Menſchen dazu nahm, ſo trug ſichs bald zu, daß einige unter der Operation ſtarben, und ſeitdem hat es niemand wieder gewagt. Doch iſt ſie an Thieren auch hier in Jena ſehr glücklich ausgeführt worden; und in der That ſollte ſie nicht ganz verworfen werden; denn, obſchon das einge-

*) Auch würde ich recht ſehr bitten, ehe man dieſe Diät im ſtrengſten Sinne anfinge, erſt ſeinen Arzt zu conſuliren. Denn nicht jedem iſt es heilſam, die Abſtinenz ſo weit zu treiben.

laſſene fremde Blut in kurzem in das unſrige verwandelt werden muß, und alſo zur Verjüngung und Verlängerung des Lebens nicht viel davon zu hoffen ſeyn möchte, ſo müßte doch bey gewiſſen Krankheiten, beſonders der Seele und des Nervenſyſtems, der plötzliche ungewohnte Eindruck eines neuen Bluts auf die edelſten Lebensorgane, eine große und heilſame Revolution bewirken können.

Selbſt der große Baco, deſſen Genie alles Wiſſen umfaßte, und der dem ſo lang irre geführten menſchlichen Geiſte zuerſt die Bahn vorzeichnete, die Wahrheit wieder zu finden, ſelbſt dieſer große Mann fand das Problem der Verlängerung des Lebens ſeiner Aufmerkſamkeit und Unterſuchung würdig. Seine Ideen ſind kühn und neu. Er denkt ſich das Leben als eine Flamme, die beſtändig von der umgebenden Luft conſumirt wird. Jeder, auch der härteſte Körper, wird am Ende durch dieſe beſtändige feine Verdunſtung aufgelöſet und verzehrt. Er zieht daraus den Schluß, daß durch Verhütung dieſer Conſumtion und durch eine von Zeit zu Zeit unternommene Erneuerung unſrer Säfte das Leben verlängert werden könne. Zur Verhütung der Conſumtion von außen empfiehlt er beſonders kühle Bäder und das bey den Alten ſo beliebte Einreiben von Oehl und Salben nach dem Bade; zur Verminderung der Conſumtion von innen Gemüthsruhe, eine kühle Diät und den Gebrauch des Opiums und der Opiatmittel, wodurch die ſo große Lebhaftigkeit der inneren Bewegungen gemäßigt und das damit verbundene Aufreiben retardirt würde. Um aber bey zunehmenden Jahren die unvermeidliche Vertrocknung und Verderbniß der Säfte zu verbeſſern, hält er für das beſte, alle 2 bis 3 Jahre einen Renovationsproceß mit ſich vorzunehmen, der darin beſtehet, daß man durch magere Diät und ausleerende Mittel erſt den Körper von allen alten und verdorbenen Säften befreye, und dann durch eine ausgeſuchte erfriſchende und nahrhafte Diät und ſtärkende Bäder die durſtigen Gefäße wieder mit belebenden Säften anfülle, und ſich alſo von Zeit zu Zeit im eigentlichſten Verſtande erneue und verjünge. — Das Wahre, was in dieſen Ideen liegt, iſt nicht zu verkennen; und mit einigen Modifikationen würden ſie immer anwendbar ſeyn.

In den neueſten Zeiten hat man leider mehr Progreſſen in den Künſten, das Leben zu verkürzen, als in der, es zu verlängern gemacht. Charlatans genug ſind erſchienen und erſcheinen noch täglich, die durch aſtraliſche Salze, Goldtincturen, Wunder- und Luftſalzeſſenzen, himmliſche Betten, und magnetiſche Zauberkräfte den Lauf der Natur zu hemmen verſprechen. Aber man fand nur zu bald, daß der berühmte Thee zum langen Le-

ben des Grafen St. Germain ein ſehr alltägliches Gemiſch von Sandelholz, Sennesblättern und Fenchel, das angebetete Lebenselixir Caglioſtro's ein ganz gewöhnliches, nur ſehr hitziges Magenelixir, die Wunderkraft des Magnetismus aus Imagination, Nervenreiz und Sinnlichkeit zuſammengeſetzt war, und die geprieſenen Luftſalze und Goldtincturen mehr auf das Leben ihrer Erfinder, als derer, die ſie einnahmen, berechnet waren.

Beſonders verdient die Erſcheinung des Magnetismus in dieſer Sammlung noch einige Erwähnung. Ein herunter gekommener und unbedeutender, aber ſchwärmeriſcher und wahrſcheinlich nicht ſowohl von unſichtbaren Kräften, als von unſichtbaren Obern geleiteter Arzt, Mesmer, fiel endlich auf den Gedanken, künſtliche Magnete zu machen, und dieſe als ſouveraine Mittel gegen eine Menge Krankheiten, Lähmung, Gichtflüſſe, Zahnweh, Kopfweh u. dgl. zu verkaufen. Da er merkte, daß dies glückte, ſo ging er weiter und verſicherte, daß er nun gar keine künſtliche Magnete mehr nöthig hätte, ſondern daß er ſelbſt der große Magnet ſey, der die Welt magnetiſiren ſollte. — Seine eigne Perſon war ſo mit magnetiſcher Kraft angefüllt, daß er durch Berührung, durch Ausſtreckung ſeines Fingers, ja durch bloßes Anſchauen dieſelbe andern mittheilen zu können verſicherte. Er führte wirkliche Beyſpiele von Perſonen an, die durch Berührung von ihm, ja durch ſeine bloßen Blicke verſicherten, Empfindungen bekommen zu haben, als wenn man ſie mit einem Stock oder mit einem Eiſen geſchlagen hätte. Dieſe ſonderbare Kraft nannte er nun animaliſchen Magnetismus, und vereinigte unter dieſer ſeltſamen Benennung alles, was der Menſchheit am meiſten am Herzen liegt, Weisheit, Leben und Geſundheit, die er dadurch nach Belieben mittheilen und verbreiten konnte.

Da man das Unweſen nicht länger in Wien dulden wollte, ſo ging er nach Paris, und hier nahm es nun erſt ſeinen rechten Anfang. Er hatte erſtaunlichen Zulauf; alles wollte von ihm geheilt ſeyn, alles wollte einen Theil ſeiner Kraft mitgetheilt haben, um auch Wunder wirken zu können. Er errichtete eigne geheime Geſellſchaften, wo ein jeder Novize 100 Louisd'or erlegen mußte, und äußerte endlich ganz laut, daß er der Mann ſey, den die Vorſehung zum großen Erneuerungsgeſchäfte der ſo ſichtbar hinwelkenden menſchlichen Natur erwählt habe. Zum Beweis will ich Ihnen nur folgenden Zuruf mittheilen, den er durch einen ſeiner Apoſtel, den Pater Hervier, ans Publikum ergehen ließ. »Seht eine Entdeckung die dem Menſchengeſchlecht unſchätzbare »Vortheile, und ihrem Erfinder ewigen Ruhm bringen wird! »Seht eine allgemeine Revolution! Andre Menſchen werden die

»Erde bewohnen; ſie werden durch keine Schwachheiten in ihrer »Laufbahn aufgehalten werden, und unſre Uebel nur aus der Erzählung kennen! Die Mütter werden weniger von den Gefah»ren der Schwangerſchaft und den Schmerzen der Geburt leiden, »werden ſtärkre Kinder zur Welt bringen, die die Thätigkeit, »Energie und Anmuth der Urwelt erhalten werden. Thiere und »Pflanzen, gleich empfänglich für die magnetiſche Kraft, werden »frey von Krankheiten ſeyn; die Heerden werden ſich leichter ver»mehren, die Gewächſe in unſern Gärten werden mehr Kräfte »haben und die Bäume ſchönere Früchte geben, der menſchliche »Geiſt, im Beſitz dieſes Weſens, wird vielleicht der Natur noch »wunderbarere Wirkungen gebiethen. — Wer kann wiſſen, wie »weit ſich ſein Einfluß erſtrecken wird?«

Man ſollte meynen, einen Traum aus dem tauſendjährigen Reiche zu hören. Und dieſe ganz pompöſen Verſprechungen und Ausſichten verſchwanden plötzlich, als eine Commiſſion, an deren Spitze Franklin ſtand, das Weſen des Magnetismus genauer unterſuchte. — Der Nebel verſchwand, und es iſt nun von dem ganzen Blendwerk weiter nichts übrig geblieben, als die animaliſche Electricität und die Ueberzeugung, daß ſolche durch gewiſſe Arten von Streichen und Manipuliren des Körpers in Bewegung geſetzt werden kann, aber gewiß ohne Beyhülfe von Nervenſchwäche und Schwärmerey nie jene wunderbare Phänomene hervorbringen wird, noch weniger im Stande ſeyn kann, das menſchliche Leben zu verlängern.

Um die nähmliche Zeit erſchien Dr. Graham mit ſeinem celeſtial bed, einem Bette, welches die wunderbare Eigenſchaft haben ſollte, den darin liegenden mit neuer Lebenskraft zu imprägniren, und insonderheit die Procreationskraft bis zu dem gewünſchten Ziel zu erhöhen. Aber dies wunderbare himmliſche Bett hat ſelbſt ſo wenig Lebensdauer gehabt, daß es ſehr bald unter den Händen unbarmherziger Schuldner ſein Ende fand, und ſtückweiſe in einer öffentlichen Auction verſteigert wurde, bey welcher Gelegenheit ſichs dann zeigte, daß das ganze Geheimniß in einer Verbindung von electriſchen Einſtrömungen und den concentrirten Wirkungen ſinnlicher Reize, wohlriechender Düfte, der Töne der Harmonica u. ſ. w. beſtand, wodurch zwar wohl eine Nacht voll erhöheter Sinnlichkeit und Lebensgenuß, aber auch eine deſto ſchnellere Erſchöpfung der Lebenskraft und gewiſſe Verkürzung des Lebens bewirkt werden mußte.

Faſt ſchien es, als wolle man jene Idee ganz den Charlatans überlaſſen, um ſo mehr da der aufgeklärtere Theil ſich für die Unmöglichkeit dieſer Erfindung dadurch entſchädigte, daß er

die Länge des Lebens nicht in der Zahl der Tage, ſondern in dem Gebrauch und Genuß deſſelben fand.

Da aber dies doch unmöglich für einerley gelten kann, und da ſich in neuern Zeiten unſre Einſichten in die Natur des organiſchen Lebens und der dazu nöthigen Bedingungen ſo ſehr vervollkommnet und berichtigt haben, ſo iſt es wohl der Mühe werth, dieſe beſſern Kenntniſſe zur Entwicklung eines ſo wichtigen Gegenſtandes zu verarbeiten, und die Methode, das Leben zu verlängern, ſo auf die Prinzipien der animaliſchen Phyſik zu gründen, daß nicht allein eine beſtimmtere Richtſchnur des Lebens daraus entſtehe, ſondern auch, was kein unwichtiger Nebennutzen ſeyn wird, dieſer Gegenſtand ins künftige den Schwärmern und Betrügern unbrauchbar gemacht werde, die bekanntlich ihr Weſen in einem ſcientifiſchen Gebiet nur ſo lange treiben können, als es noch nicht durch die Fackel gründlicher Unterſuchung erleuchtet iſt.

Zweyte Vorleſung.

Unterſuchung der Lebenskraft und der Lebensdauer überhaupt.

Eigenſchaften und Geſetze der Lebenskraft — Begriff des Lebens — Lebensconſumtion, unzertrennliche Folge der Lebensoperation ſelbſt — Lebensziel — Urſachen der Lebensdauer — Retardation der Lebensconſumtion — Möglichkeit der Lebensverlängerung — Geſchwind und langſam leben — Intenſives und extenſives Leben — der Schlaf.

Das erſte, worauf es uns bei Verlängerung des Lebens ankommt, muß wohl nähere Kenntniß der Natur des Lebens und beſonders der Lebenskraft, der Grundurſache alles Lebens, ſeyn.

Sollte es denn gar nicht möglich ſeyn, die innere Natur jener heiligen Flamme etwas genauer zu erforſchen, und daraus das, was ſie nähren, das was ſie ſchwächen kann, zu erkennen? — Ich fühle ganz, was ich bei dieſer Unterſuchung wage. Es iſt das Allerheiligſte der Natur, dem ich mich nähere, und nur zu viel ſind der Beyſpiele, wo der zu kühne Forſcher geblendet und beſchämt zurückkehrte, und wo ſelbſt ihr innigſter Vertrauter, Haller, ausrufen mußte:

Ins Innere der Natur dringt kein erſchaffner Geiſt.

Aber dennoch darf dies uns nicht abſchrecken. Die Natur bleibt immer eine gütige Mutter, ſie liebet und belohnt den, der

ſie ſucht, und iſt es uns gleich nicht allemal möglich, das vielleicht zu hoch geſteckte Ziel unſers Strebens zu erreichen, ſo können wir doch gewiß ſeyn, auf dem Wege ſchon ſo viel Neues und Intereſſantes zu finden, daß uns ſchon der Verſuch, ihr näher zu kommen, reichlich belohnt wird. — Nur hüte man ſich, mit zu raſchen übermüthigen Schritten auf ſie einzudringen. Unſer Sinn ſey offen, rein, gelehrig, unſer Gang vorſichtig und immer aufmerkſam, Täuſchungen der Phantaſie und der Sinne zu vermeiden, und unſer Weg ſey der ſichere, wenn gleich nicht der bequemſte, Weg der Erfahrung und beſcheidenen Prüfung — nicht der Flug kühner Hypotheſen, der gewöhnlich zuletzt der Welt nur zeiget, daß wir wächſerne Flügel hatten. — Auf dieſem Wege ſind wir am ſicherſten, das Schickſal jener Philoſophen zu vermeiden, von welchem Baco ſehr paſſend ſagt: »ſie »werden zu Nachteulen, die nur im Dunkeln ihrer Träumereien »ſehen, aber im Lichte der Erfahrung erblinden, und gerade »daß am wenigſten wahrnehmen können, was am hellſten iſt.« Auf dieſem Wege und in dieſer Geiſtesſtimmung ſind ſeit dieſes großen Mannes Zeiten die Freunde der Natur ihr näher gekommen, als jemals vorher, ſind Entdeckungen ihrer tiefſten Geheimniſſe, Benutzungen ihrer verborgenſten Kräfte gemacht worden, die unſer Zeitalter in Erſtaunen ſetzen, und die noch die Nachwelt bewundern wird. Auf dieſem Wege iſt es möglich geworden, ſelbſt ohne das innere Weſen der Dinge zu erkennen, dennoch durch unermüdetes Forſchen ihre Eigenſchaften und Kräfte ſo genau abzuwiegen und zu ergründen, daß wir ſie wenigſtens practiſch kennen und benutzen. So iſt's dem menſchlichen Geiſte gelungen, ſelbſt unbekannte Weſen zu beherrſchen und nach ſeinem Willen und zu ſeinem Gebrauch zu leiten. Die magnetiſche und elektriſche Kraft ſind beides Weſen, die ſogar unſern Sinnen ſich entziehen, und deren Natur uns vielleicht ewig unerforſchlich bleiben wird, und dennoch haben wir ſie uns ſo dienſtbar gemacht, daß die eine uns auf der See den Weg zeigen, die andere die Nachtlampe am Bett anzünden muß.

Vielleicht gelingt es mir auch in gegenwärtiger Unterſuchung ihr näher zu kommen, und ich glaube, daß dazu folgende Behandlung die ſchicklichſte ſeyn wird: erſtens die Begriffe von Leben und Lebenskraft genauer zu beſtimmen, und ihre Eigenſchaften feſtzuſetzen, ſodann über die Dauer des Lebens überhaupt, und in verſchiedenen organiſchen Körpern insbeſondere, die Natur zu befragen, Beiſpiele zu ſammeln und zu vergleichen, und aus den Umſtänden und Lagen, in welchen das Leben eines Geſchöpfs längere oder kürzere Dauer hat, Schlüſſe auf die wahrſcheinlichſten Urſachen des langen oder kurzen Lebens überhaupt

zu ziehen. Nach dieſen Vorausſetzungen wird ſich das Problem, ob und wie menſchliches Leben zu verlängern ſey, am befriedigendſten und vernünftigſten auflöſen laſſen.

Was iſt Leben und Lebenskraft? — Dieſe Fragen gehören unter die vielen ähnlichen, die uns bei Unterſuchung der Natur aufſtoßen. Sie ſcheinen leicht, betreffen die gewöhnlichſten alltäglichſten Erſcheinungen, und ſind dennoch ſo ſchwer zu beantworten. Wo der Philoſoph das Wort Kraft braucht, da kann man ſich immer darauf verlaſſen, daß er in Verlegenheit iſt, denn er erklärt eine Sache durch ein Wort, das ſelbſt noch ein Räthſel iſt; — denn wer hat noch je mit dem Worte Kraft einen deutlichen Begriff verbinden können? Auf dieſe Weiſe ſind eine unzählige Menge Kräfte, die Schwerkraft, Attractionskraft, electriſche, magnetiſche Kraft u. ſ. w. in die Phyſik gekommen, die alle im Grunde weiter nichts bedeuten, als das X in der Algebra, die unbekannte Größe, die wir ſuchen. Indeß wir müſſen nun einmal Bezeichnungen für Dinge haben, deren Exiſtenz unläugbar, aber ihr Weſen unbegreiflich iſt, und man erlaube mir alſo auch hier ſie zu gebrauchen, ohnerachtet dadurch noch nicht einmal unterſchieden wird, ob es eine eigene Materie oder nur eine Eigenſchaft der Materie, eine erhöhte Thätigkeit der Natur iſt, was wir Lebenskraft nennen.

Ohnſtreitig gehört die Lebenskraft unter die allgemeinſten, unbegreiflichſten und gewaltigſten Kräfte der Natur. Sie erfüllt, ſie bewegt alles, ſie iſt höchſt wahrſcheinlich der Grundquell, aus dem alle übrigen Kräfte der phyſiſchen, vorzüglich organiſchen, Welt fließen. Sie iſt's, die alles hervorbringt, erhält, erneuert, durch die die Schöpfung nach ſo manchem Tauſende von Jahren noch jeden Frühling mit eben der Pracht und Friſchheit hervorgeht, als das erſtemal, da ſie aus der Hand ihres Schöpfers kam. Sie iſt unerſchöpflich, unendlich, — ein wahrer ewiger Hauch der Gottheit. Sie iſt's endlich, die, verfeinert und durch eine vollkommnere Organiſation exaltirt, ſogar die Denk- und Seelenkraft entflammt, und dem vernüftigen Weſen zugleich mit dem Leben auch das Gefühl und das Glück des Lebens gibt. Denn ich habe immer bemerkt, daß das Gefühl von Werth und Glück der Exiſtenz ſich ſehr genau nach dem mehr oder wenigern Reichthum an Lebenskraft richtet, und daß, ſo wie ein gewiſſer Ueberfluß derſelben zu allen Genüſſen und Unternehmungen aufgelegter und das Leben ſchmackhafter macht, nichts ſo ſehr, als Mangel daran, im Stande iſt, jenen Ekel und Ueberdruß des Lebens hervorzubringen, der leider unſere Zeiten ſo merklich auszeichnet.

Durch genauere Beobachtung ihrer Erſcheinungen in der organiſchen Welt laſſen ſich folgende Eigenſchaften und Geſetze derſelben beſtimmen:

1) Die Lebenskraft iſt die feinſte, durchdringendſte, unſichtbarſte Thätigkeit der Natur, die wir bis jetzt kennen. Sie übertrifft darin ſogar das Licht, die electriſche und magnetiſche Kraft, mit denen ſie übrigens am nächſten verwandt zu ſeyn ſcheint.

2) Ohnerachtet ſie alles durchdringt, ſo gibt es doch gewiſſe Modificationen der Materie, zu denen ſie eine größere Verwandtſchaft zu haben ſcheint als zu andern. Sie verbindet ſich daher inniger und in größerer Menge mit ihnen, und wird ihnen gleichſam eigen. Dieſe Modification der Materie nennen wir die organiſche Verbindung und Structur der Beſtandtheile, und die Körper, die ſie beſitzen, organiſche Körper, — Pflanzen und Thiere. Dieſe organiſche Structur ſcheint in einer gewiſſen Lage und Miſchung der feinſten Theilchen zu beſtehen, und wir ſtoßen hier auf eine merkwürdige Aehnlichkeit der Lebenskraft mit der magnetiſchen Kraft, indem auch dieſe durch einen Schlag, der in gewiſſer Richtung auf ein Stück Eiſen geführt wird und die innere Lage der feinſten Beſtandtheile ändert, ſogleich erweckt und durch eine entgegengeſetzte Erſchütterung wieder aufgehoben werden kann. Daß wenigſtens die organiſche Structur nicht in dem feſten faſerichten Gewebe liegt, ſieht man am Ey, wo davon keine Spur zu finden und dennoch organiſches Leben gegenwärtig iſt.

3) Sie kann in einem freyen und gebundenen Zuſtand exiſtiren, und hat darin viel Aehnlichkeit mit dem Feuerweſen und der electriſchen Kraft. So wie dieſe in einem Körper wohnen können, ohne ſich auf irgend eine Art zu äußern, bis ſie durch einen angemeſſenen Reiz in Wirkſamkeit verſetzt werden, eben ſo kann die Lebenskraft in einem organiſchen Körper lange im gebundenen Zuſtande wohnen, ohne ſich durch etwas anders, als ſeine Erhaltung und Verhütung ſeiner Auflöſung, anzudeuten. Man hat davon erſtaunliche Beyſpiele. — Ein Saamenkorn kann auf dieſe Art Jahre, ein Ey mehrere Monate lang, ein gebundenes Leben behalten; es verdunſtet nicht, es verdirbt nicht, und der bloße Reiz der Wärme kann das gebundene Leben frey machen, und entwickeltes reges Leben hervorbringen. Ja ſelbſt das ſchon entwickelte organiſche Leben kann auf dieſe Art unterbrochen und gebunden werden, aber dennoch in dieſem Zuſtand einige Zeit fortdauern und die ihm anvertraute Organiſation erhalten, wovon uns beſonders die Polypen und Pflanzen-Thiere höchſt merkwürdige Beyſpiele liefern.

4) So wie ſie zu verſchiedenen organiſchen Körpern eine verſchiedene Verwandtſchaft zu haben ſcheint, und manchen in größe-

rer, manchen in geringerer Menge erfüllt, ſo iſt auch ihre Bindung mit einigen feſter, mit andern lockerer. Und merkwürdig iſt es, daß gerade da, wo ſie in vorzüglicher Menge und Vollkommenheit exiſtirt, ſie weniger feſt gebunden und vergänglicher ſcheint. Der unvollkommne ſchwach lebende Polyp zum Beiſpiel hält ſie feſter, als ein vollkommneres Thier aus einer höhern Klaſſe der Weſen. — Dieſe Bemerkung iſt für unſere jetzige Unterſuchung von vorzüglicher Wichtigkeit.

5) Sie gibt jedem Körper, den ſie erfüllt, einen ganz eigenthümlichen Charakter, ein ganz ſpezifiſches Verhältniß, zur übrigen Körperwelt. Sie theilt ihm nehmlich erſtens die Fähigkeit mit, Eindrücke als Reize zu empfinden (ſie zu percipiren) und darauf auf eine ganz eigenthümliche Weiſe zurückzuwirken (zu reagiren); und zweytens entzieht ſie ihn zum Theil den allgemeinen phyſiſchen und chemiſchen Geſetzen der todten Natur, ſo daß man alſo mit Recht ſagen kann: durch den Beitritt der Lebenskraft wird ein Körper aus der mechaniſchen und chemiſchen Welt in eine neue, die organiſche oder belebte, verſetzt. Hier finden die allgemeinen phyſiſchen Naturgeſetze nur zum Theil und mit gewiſſen Einſchränkungen ſtatt. Alle Eindrücke werden in einem belebten Körper anders modiſicirt und reflectirt, als in einem unbelebten. Daher iſt auch in einem belebten Körper kein blos mechaniſcher oder chemiſcher Prozeß möglich, und alles trägt den Charakter des Lebens. Ein Stoß, Reiz, Kälte und Hitze wirken auf ein belebtes Weſen nach ganz eigenthümlichen Geſetzen, und jede Wirkung, die da entſteht, muß als eine aus dem äußerlichen Eindruck und der Reaction der Lebenskraft zuſammengeſetzte angeſehen werden.

Eben hierin liegt auch der Grund der Eigenthümlichkeit einzelner Arten, ja jedes einzelnen Individuums. Wir ſehen täglich, daß Pflanzen, die in einerley Boden neben einander wachſen und ganz einerley Nahrung genießen, doch in ihrer Geſtalt, Säften und Kräften himmelweit von einander verſchieden ſind. Eben das finden wir im Thierreich, und es iſt eigentlich das, wovon man ſagte: Ein jedes hat ſeine eigne Natur.

6) Die Lebenskraft iſt das größte Erhaltungsmittel des Körpers, den ſie bewohnt. Nicht genug, daß ſie die ganze Organiſation bildet und zuſammen hält: ſo widerſteht ſie auch ſehr kräftig den zerſtörenden Einflüſſen der übrigen Naturkräfte, in ſo fern ſie auf chemiſchen Geſetzen beruhen, die ſie aufzuheben, wenigſtens zu modiſiciren vermag. Ich rechne hierher vorzüglich die Wirkungen der Fäulniß, der Verwitterung, des Froſts. — Kein lebendiges Weſen fault; es gehört immer erſt Schwächung oder Vernichtung der Lebenskraft dazu, um Fäulniß möglich zu

machen. Selbſt in ihrem gebundenen unwirkſamen Zuſtand vermag ſie Fäulniß abzuhalten. Kein Ey, ſo lange noch Lebenskraft darin iſt, kein Saamenkorn, keine eingeſponnene Raupe, kein Scheintodter fault, und es iſt ein wahres Wunderwerk, wie ſie Körper, die eine ſo ſtarke Neigung zur Fäulniß haben, wie eben der menſchliche, 60 — 80 — ja 100 Jahre dafür ſchützen kann. — Aber auch der zweyten Art von Deſtruction, der Verwitterung die endlich alles, ſelbſt die härteſten Körper auflöſet, und zerfallen macht, widerſteht ſie durch ihre bindende Eigenſchaft. — Und eben ſo der gefährlichen Entziehung der Feuertheilchen, dem Froſt. Kein lebender Körper erfriert, das heißt, ſo lange ſeine Lebenskraft noch wirkt, kann ihm der Froſt nichts anhaben. Mitten in den Eisgebirgen des Süd- und Nordpols, wo die ganze Natur erſtarrt zu ſeyn ſcheint, ſieht man lebendige Geſchöpfe, ſogar Menſchen, die nichts von dem allgemeinen Froſt leiden*) Und dies gilt ebenfalls nicht bloß von ihrem wirkſamen, ſondern auch von dem gebundenen Zuſtande. Ein noch Leben habendes Ey und Saamenkorn erfriert weit ſpäter, als ein todtes. Der Bär bringt den ganzen Winter halb erſtarrt im Schnee, die todtſcheinende Schwalbe, die Pupe des Inſects unter dem Eiſe zu, und erfrieren nicht. Dann erſt, wenn der Froſt ſo hoch ſteigt, daß er die Lebenskraft ſchwächt oder unterdrückt, kann er ſie überwältigen, und den nun lebloſen Körper durchdringen. Dieß Phänomen beruht beſonders auf der Eigenſchaft der Lebenskraft, Wärme zu entwickeln, wie wir gleich ſehen werden.

7) Ein gänzlicher Verluſt der Lebenskraft zieht alſo die Trennung der organiſchen Verbindung des Körpers nach ſich, den ſie vorher erfüllte. Seine Materie gehorcht nun den Geſetzen und Affinitäten der todten chemiſchen Natur, der ſie nun angehört, ſie zerſetzt und trennt ſich in ihre Grundſtoffe; es erfolgt unter den gewöhnlichen Umſtänden die Fäulniß, die allein uns überzeugen kann, daß die Lebenskraft ganz von einem organiſchen Körper gewichen iſt. Aber groß und erhebend iſt die Bemerkung, daß ſelbſt die, alles Leben zu vernichten ſcheinende, Fäulniß, das Mittel werden muß, wieder neues Leben zu entwickeln, und daß ſie eigentlich nichts anders iſt, als ein höchſt wichtiger Prozeß, die in

*) Galanthus nivalis treibt ſogar ſeine Blüthe durch den Schnee aus gefrornem Erdreich; auch bleibt die Blume unbeſchädigt, ohnerachtet vieler ſtarken Nachtfröſte.

Hunter ließ Fiſche im Waſſer einfrirren: ſo lange ſie lebten, blieb das übrigens gefrorene Waſſer um ſie herum flüſſig, und bildete eine wahre Höhle; erſt in dem Augenblicke, da ſie ſtarben, froren ſie ein.

dieſer Geſtalt nicht mehr lebensfähigen Beſtandtheile aufs ſchnellſte frey und zu neuen organiſchen Verbindungen und Leben geſchickt zu machen. Kaum iſt ein Körper auf dieſe Art aufgelöſet, ſo fangen ſogleich ſeine Theilchen an, in tauſend kleinen Würmchen wieder belebt zu werden, oder ſie feyern ihre Auferſtehung in der Geſtalt des ſchönſten Graſes, der lieblichſten Blumen, beginnen auf dieſe Art von neuem den großen Lebenszirkel organiſcher Weſen, und ſind durch einige Metamorphoſen vielleicht ein Jahr darnach wieder Beſtandtheile eines eben ſo vollkommnen menſchlichen Weſens, als das war, mit dem ſie zu verweſen ſchienen. Ihr ſcheinbarer Tod war alſo nur der Uebergang zu einem neuen Leben, und die Lebenskraft verläßt einen Körper nur, um ſich bald vollkommener damit wieder verbinden zu können.

8) Die Lebenskraft kann durch gewiſſe Einwirkungen geſchwächt, ja ganz aufgehoben, durch andre erweckt, geſtärkt, genährt werden. Unter die ſie vernichtenden gehört vorzüglich die Kälte, der Hauptfeind alles Lebens. Zwar ein mäßiger Grad von Kälte kann in ſo fern ſtärkend ſeyn, indem er die Lebenskraft concentrirt und ihre Verſchwendung hindert, aber es iſt keine poſitive, ſondern negative Stärkung, und ein hoher Grad von Kälte verſcheucht ſie ganz. In der Kälte kann keine Lebensentwicklung geſchehen, kein Ey ausgebrütet werden, kein Saamenkorn keimen.

Ferner gehören hieher gewiſſe Erſchütterungen, die theils durch Vernichtung der Lebenskraft, theils auch durch eine nachtheilige Veränderung der innern organiſchen Lage der Theilchen zu wirken ſcheinen. So entzieht ein heftiger electriſcher Schlag, oder der Blitz, der Pflanzen- und Thierwelt augenblicklich die Lebenskraft, ohne daß man oft die geringſte Verletzung der Organe entdecken kann. So können, beſonders bey vollkommnern Geſchöpfen, Seelenerſchütterungen, heftiges Schrecken oder Freude, die Lebenskraft augenblicklich aufheben.

Endlich gibt es noch gewiſſe phyſiſche Potenzen, die äußerſt ſchwächend, ja vernichtend auf ſie wirken, und die wir daher gewöhnlich Gifte nennen, z. E. das faule Contagium, das Kirſchlorbeerwaſſer, das weſentliche Oel der bittern Mandeln u. dgl.

Aber nun exiſtiren auch Weſen von entgegengeſetzter Art, die eine gewiſſe Freundſchaft und Verwandtſchaft zur Lebenskraft haben, ſie erwecken, ermuntern, ja höchſtwahrſcheinlich ihr eine feine Nahrung geben können. Dieſe ſind vorzüglich Licht, Wärme, Luft und Waſſer, vier Himmelsgaben, die man mit Recht die Freunde und Schutzgeiſter alles Lebens nennen kann.

Oben an ſteht das Licht, unſtreitig der nächſte Freund und Verwandte des Lebens, und gewiß in dieſer Rückſicht von weit

weſentlicherer Einwirkung, als man gewöhnlich glaubt. Ein jedes Geſchöpfe hat ein um ſo vollkommneres Leben, jemehr es den Einfluß des Lichts genießt. Man entziehe einer Pflanze, einem Thier, das Licht, es wird bey aller Nahrung, bey aller Wartung und Pflege, erſt die Farbe, dann die Kraft verlieren, im Wachsthum zurückbleiben, und am Ende verbutten. Selbſt der Menſch wird durch ein lichtloſes Leben bleich, ſchlaff und ſtumpf, und verliert zuletzt die ganze Energie des Lebens, wie ſo manches traurige Beiſpiel lange im dunkeln Kerker verſchloßner Perſonen beweiſt. — Ja, ich glaube nicht zu viel zu ſagen, wenn ich behaupte: Organiſches Leben iſt nur in der Influenz des Lichts, und alſo wahrſcheinlich durch dieſelbe möglich, denn in den Eingeweiden der Erde, in den tiefſten Höhlungen, wo ewige Nacht wohnt, äußert ſich nur das, was wir unorganiſches Leben nennen. Hier athmet nichts, hier empſindet nichts, das einzige, was man etwa noch antrifft, ſind einige Arten von Schimmel oder Steinmoos, der erſte unvollkommenſte Grad von Vegetation; und ſogar da zeigt ſich, daß dieſe Vegetation meiſtens nur an oder bey verfaultem Holzwerk entſtehe. Alſo muß auch da der Keim organiſchen Lebens erſt durch Holz und Waſſer hinuntergebracht, oder lebenserzeugende Fäulniß hervorgebracht werden, welche außerdem in dieſen Abgründen nicht exiſtirt.

Die andere nicht weniger wohlthätige Freundin der Lebenskraft iſt: **Wärme**. Sie allein iſt im Stande, den erſten Lebenskeim zu entwickeln. Wenn der Winter die ganze Natur in einen todtenähnlichen Zuſtand verſetzt hat, ſo braucht nur die warme Frühlingsluft ſie anzuwehen, und alle ſchlaffenden Kräfte werden wieder rege. Je näher wir den Erdpolen kommen, deſto todter wird alles, und man findet endlich Gegenden, wo ſchlechterdings keine Pflanze, kein Inſect, kein kleineres Thier exiſtiren, ſondern bloß große Maſſen von Geſchöpfen, als Wallfiſche, Bären u. dgl. die zum Leben nöthige Wärme erhalten können. — Genug, wo Leben iſt, da iſt auch Wärme in mehr oder minderem Grade, und es iſt eine höchſt wichtige unzertrennliche Verbindung, zwiſchen beyden. Wärme gibt Leben und Leben entwickelt auch widerum Wärme, und es iſt oft ſchwer zu beſtimmen, welches Urſach und welches Folge iſt.

Von der außerordentlichen Kraft der Wärme, Leben zu nähren und zu erwecken, verdient folgendes ganz neue und entſcheidende Beiſpiel angeführt zu werden. Den zweyten Auguſt 1790 ſtürzte ſich ein Carabiner, Namens Petit zu Straßburg, ganz nackend aus dem Fenſter des Militärhoſpitals in den Rhein. Um 3 Uhr Nachmittag bemerkte man erſt, daß er fehle, und er moch-

te über eine halbe Stunde im Waſſer gelegen haben, als man ihn herauszog. Er war ganz todt. Man that weiter nichts, als daß man ihm in ein recht durchwärmtes Bett legte, den Kopf hoch, die Arme an den Leib, und die Beine nahe neben einander gelegt. Man begnügte ſich dabey, ihm nur immerfort warme Tücher, beſonders auf den Magen und die Beine, aufzuleben. Auch wurden in verſchiedene Gegenden des Bettes heiße Steine, mit Tüchern umwickelt, gelegt. Nach 7 bis 8 Minuten nahm man an den obern Augenliedern eine kleine Bewegung wahr. Einige Zeit darauf ging die bis dahin feſt an die obere geſchloßne untere Kinnlade auf, es kam Schaum aus dem Munde, und Petit konnte einige Löffel Wein verſchlucken. Der Puls kam wieder, und ein Stunde darauf konnte er reden. — Offenbar wirkt die Wärme im Scheintodt eben ſo kräftig als zur erſten Entwicklung des Lebens, ſie nährt den kleinſten Funken des noch übrigen Lebens, facht ihn an, und bringt ihn nach und nach zur Flamme

Die dritte wichtigſte Nahrung des Lebens iſt Luft. Wir finden kein Weſen, das ganz ohne Luft leben könnte, und bey den meiſten folgt auf Entziehung derſelben ſehr bald, oft augenblicklich, der Tod. Und was ihren Einfluß am ſichtbarſten macht, iſt, daß die athemholenden Thiere weit reicher an Lebenskraft ſind und ſie in vollkommnerem Grade beſitzen, als die nichtathmenden. Vorzüglich ſcheint die dephlogiſtiſirte, oder Feuerluft (Sauerſtoffgas) derjenige Beſtandtheil unſerer Atmoſphäre zu ſeyn, der zunächſt und am kräftigſten die Lebenskraft nährt, und man hat in neuern Zeiten, wo uns unſre wunderthätige Chemie dieſelbe rein darzuſtellen gelehrt hat, durch das Einathmen derſelben ein allgemeines Gefühl von Stärkung und Ermunterung bemerkt. Die Grundlage dieſer Feuer- oder Lebensluft nennen die Chemiker den Sauerſtoff (Oxygene) und dieſer Beſtandtheil iſt es eigentlich, der das Belebende in der Luft enthält, und beym Athemholen in das Blut übergehet. — Auch das Waſſer gehört in ſo fern zu den Lebensfreunden, als es auch Sauerſtoff enthält, und zu den unentbehrlichen Lebensbedingungen, als ohne Flüſſigkeit keine Äußerung des Lebens möglich iſt.

Ich glaube alſo mit Recht behaupten zu können, daß Licht, Wärme, reine Luft und Waſſer, die wahren eigenthümlichen Nahrungs- und Erhaltungsmittel der Lebenskraft ſind. Gröbere Nahrungsmittel (den Antheil von Sauerſtoff und Feuermaterie abgerechnet, den ſie enthalten) ſcheinen mehr zur Erhaltung der Organe und zur Erſetzung der Conſumtion zu dienen. Sonſt ließe ſichs nicht erklären, wie Geſchöpfe ſo lange ohne eigentliche Nahrung ihr Leben erhalten konnten. Man ſehe das

Hühnchen im Ey an. Ohne den geringſten Zugang von außen lebt es, entwickelt ſichs, und wird ein vollkommenes Thier. Eine Hyazinten- oder andere Zwiebel kann ohne die geringſte Nahrung, als den Dunſt von Waſſer ſich entwickeln, ihren Stengel und die ſchönſten Blätter und Blumen treiben. Selbſt bei vollkommnern Thieren ſehen wir Erſcheinungen, die außerdem unerklärbar wären. Der Engländer Fordyce z. E. ſchloß Goldfiſche in Gefäße, mit Brunnenwaſſer gefüllt, ein, ließ ihnen anfangs volle 24 Stunden, nachher aber nur alle 3 Tage, friſches Waſſer geben, und ſo lebten ſie ohne alle Nahrung 15 Monathe lang, und was noch mehr zu bewundern iſt, waren noch einmal ſo groß geworden. Weil man nun glauben konnte, daß doch in dem Waſſer eine Menge unſichtbarer Nahrungstheilchen ſeyn möchten, ſo deſtillirte er nun daſſelbe, ſetzte ihm wieder Luft zu, und um auch allen Zugang von Inſecten abzuhalten, verſtopfte er das Gefäß ſorgfältig. Demohngeachtet lebten auch hier die Fiſche lange Zeit fort, wuchſen ſogar und hatten Excretionen. — Wie wäre es möglich, daß ſelbſt Menſchen ſo lange hungern und dennoch ihr Leben erhalten könnten, wenn die unmittelbare Nahrung der Lebenskraft ſelbſt aus den Nahrungsmitteln gezogen werden müßte? Ein franzöſiſcher Offizier *) verfiel nach vielen erlittenen Kränkungen in eine Gemüthskrankheit, in welcher er beſchloß, ſich auszuhungern, und blieb ſeinem Vorſatz ſo getreu, daß er ganzer 46 Tage lang nicht die geringſte Speiſe zu ſich nahm. Nur am 5ten Tage forderte er abgezogenes Waſſer, und da man ihm ein halbes Nöſel Anisbranntwein gab, verzehrte er ſolches in 3 Tagen. Als man ihm aber vorſtellte, daß dies zu viel ſey, that er in jedes Glas Waſſer, daß er trank, nicht mehr als 3 Tropfen, und kam mit dieſer Flaſche bis zum 39ſten Tage aus. Nun hörte er auch auf zu trinken, und nahm die letzten 8 Tage gar nichts mehr zu ſich. Vom 36ſten Tage an mußte er liegen, und merkwürdig war es, daß dieſer ſonſt äußerſt reinliche Mann, die ganze Zeit ſeiner Faſten über, einen ſehr üblen Geruch von ſich gab (eine Folge der unterlaſſenen Erneuerung ſeiner Säfte, und der damit verbundenen Verderbniß), und daß ſeine Augen ſchwach wurden. Alle Vorſtellungen waren umſonſt, und man gab ihn ſchon völlig verloren, als plötzlich die Stimme der Natur durch einen Zufall wieder in ihm erwachte. Er ſah ein Kind mit einem Stück Butterbrod hereintreten. Dieſer Anblick erregte mit einem Male ſeinen Appetit dermaßen, daß er dringend um eine Suppe bat. Man reichte ihm von nun an alle 2 Stun-

*) S. Hist. de l'Academie R. des Sciences, An. 1769.

den einige Löffel Reisſchleim, nach und nach ſtärkere Nahrung, und ſo wurde ſeine Geſundheit, obwohl langſam, wieder hergeſtellt. Aber merkwürdig war es, daß, ſo lange er faſtete und matt war, ſein eingebildeter Stand, ſein Wahnſinn verſchwunden war, und er ſich bei ſeinem gewöhnlichen Namen nennen ließ; ſobald er aber durchs Eſſen ſeine Kräfte wieder erlangte, kehrte auch das ganze Gefolge ungereimter Ideen wieder zurück. *)

9) Es giebt noch ein Schwächungs- oder Verminderungsmittel der Lebenkraft, was in ihr ſelbſt liegt, nehmlich der Verluſt durch Aeußerung der Kraft. Bei jeder Aeußerung derſelben geſchieht eine Entziehung von Kraft, und wenn dieſe Aeußerungen zu ſtark oder zu anhaltend fortgeſetzt werden, ſo kann völlige Erſchöpfung die Folge ſeyn. Dies zeigt ſich ſchon bei der gewöhnlichen Erfahrung, daß wir durch Anſtrengungen derſelben beim Gehen, Denken u. ſ. w. müde werden. Noch deutlicher aber zeigt ſichs

*) Ein anderes Beiſpiel, wo das Leben 36 Tage lang bloß durch Wärme und Luft, faſt ohne allen Genuß eigentlicher Nahrungsmittel erhalten wurde, führe ich hier noch an, weil ich es ſelbſt beobachtete, und für die ſtrengſte Wahrheit der Thatſache vollkommen einſtehen kann. Ein geſundes, aber zur Stille und Schwermuth geneigtes Mädchen von 18 Jahren, verfiel, nach heftigen Gemüthsbewegungen, in Tiefſinn, und, als dieſer einige Tage gedauert hatte, in eine vollkommene Schlafſucht, wo ſie alle Empfindungs- und Bewegungskraft, nebſt dem Bewußtſeyn verlor. Dies dauerte 6 Wochen lang, in welcher ganzen Zeit ſie einer Leiche ähnlich lag, kein anderes Lebenszeichen äußerte, außer den Puls und ein kaum bemerkbares Athmen, und nichts weiter zu ſich nahm, als täglich eine Taſſe voll dünnen Haferſchleim, den man ihr nur mit Mühe eingießen konnte. Ihr Unterleib war ſo zuſammengefallen, daß man die Rückenwirbel ſehr deutlich durchfühlen konnte, und es ſtellte ſich zuletzt jener faulichte Geruch der Ausdünſtung ein, der immer die Folge einer langen Entziehung der Nahrung iſt. — Die kräftigſten Reizungs- und Erweckungsmittel wären ganz ohne Wirkung, bis ich zuletzt den Galvanismus anwendete. Dieſer brachte zwar Anfangs, als er durch die Herzgrube und Rückgrat geleitet wurde, keine Veränderung hervor. Als aber der eine Pol in die Herzgrube und der andere ins Ohr gebracht wurde, war der Erfolg bewundernswürdig. Die bisher ruhenden Geſichtsmuskeln zogen ſich zum Ausdruck des höchſten Schmerzes zuſammen, die bisherige Leichenfarbe des Geſichts bekam Röthe, die geſchloſſenen Augen öffneten ſich, ſie richtete ſich ſeit 6 Wochen zum erſten Mal auf, und rief: Vater, Vater — der erſte Laut, den man in der ganzen Zeit von ihr gehört hatte. — Sie blieb nun von dem Augenblick an bei Bewußtſeyn, fing wieder an Nahrung zu ſich zu nehmen, und ſich allmählig daran zu gewöhnen, bekam wieder Kräfte und den vollkommnen Gebrauch ihrer Glieder, und ward völlig hergeſtellt.

bey den neuern galvaniſchen Verſuchen, wo man nach dem Tode einen noch lebenden Muskel und Nerven durch Metallbelegung reizt. Wiederholt man den Reiz oft und ſtark, ſo wird die Kraft bald, geſchieht es langſamer, ſo wird ſie ſpäter erſchöpft, und ſelbſt, wenn ſie erſchöpft ſcheint, kann man dadurch, daß man einige Zeit die Reizungen unterläßt, neue Anſammlung und neue Aeußerungen derſelben bewirken. Dadurch entſteht alſo ein neues negatives Stärkungsmittel, nehmlich die Ruhe, die unterlaßne Aeußerung. Dadurch kann ſie ſich ſammlen, und wirklich vermehren.

10) Die nächſten Wirkungen der Lebenskraft ſind nicht bloß Eindrücke als Reize zu percipiren und darauf zurück zu wirken, ſondern auch die Beſtandtheile, die dem Körper zugeführt werden, in die organiſche Natur umzuwandeln (d. h. ſie nach organiſchen Geſetzen zu verbinden) und ihnen auch die Form und Structur zu geben, die der Zweck des Organismus erfordert (d. h. die plaſtiſche Kraft, Reproductionskraft, Bildungstrieb.)

11) Die Lebenskraft erfüllt alle Theile des organiſchen belebten Körpers, ſo wohl feſte als flüſſige, äußert ſich aber nach Verſchiedenheit der Organe auf verſchiedene Weiſe, in der Nervenfaſer durch Senſibilität, in der Muskelfaſer durch Irritabilität u. ſ. f. Dieß geſchieht einige Zeit ſichtbar und zunehmend, und wir nennen es Generation, Wachsthum — ſo lange, bis der organiſche Körper den ihm beſtimmten Grad von Vollkommenheit erreicht hat. Aber dieſe bildende ſchaffende Kraft hört deswegen nun nicht auf zu wirken, ſondern das, was vorher Wachsthum war, wird nun beſtändige Erneuerung, und dieſe immerwährende Reproduction iſt eins der wichtigſten Erhaltungsmittel der Geſchöpfe.

Dieß ſey genug von dem Weſen dieſer Wunderkraft. Nun wird es uns leichter ſeyn, über das Verhältniß dieſer Kraft zum Leben ſelbſt, über das, was eigentlich Leben heißt, und die Dauer deſſelben, etwas beſtimmteres zu ſagen.

Leben eines organiſchen Weſens heißt der freye wirkſame Zuſtand jener Kraft, und die damit unzertrennlich verbundene Regſamkeit und Wirkſamkeit der Organe. — Lebenskraft iſt alſo nur Vermögen; Leben ſelbſt Handlung. — Jedes Leben iſt folglich eine fortdauernde Operation von Kraftäußerungen und organiſchen Anſtrengungen. Dieſer Prozeß hat alſo nothwendig eine beſtändige Conſumtion oder Aufreibung der Kraft und der Organe zur unmittelbaren Folge, und dieſe erfordert wieder eine beſtändige Erſetzung beyder, wenn das Leben fortdauern ſoll. Man kann alſo den Prozeß des Lebens als einen beſtändigen Conſumtionsprozeß anſehen, und ſein Weſentliches in einer beſtändigen Aufzehrung und Wiedererſetzung unſrer ſelbſt beſtimmen. Man hat ſchon oft

das Leben mit einer Flamme vergleichen, und wirklich iſt es ganz einerley Operation. Zerſtörende und ſchaffende Kräfte ſind in unaufhörlicher Thätigkeit, in einem beſtändigen Kampf in uns, und jeder Anblick unſrer Exiſtenz iſt ein ſonderbares Gemiſch von Vernichtung und neuer Schöpfung. So lange die Lebenskraft noch ihre erſte Friſchheit und Energie beſitzt, werden die lebenden ſchaffenden Kräfte die Oberhand behalten, und in dieſem Streite ſogar noch ein Ueberſchuß für ſie bleiben; der Körper wird alſo wachſen und ſich vervollkommnen. Nach und nach werden ſie ins Gleichgewicht kommen, und die Conſumtion wird mit der Regeneration in ſo gleichem Verhältniß ſtehen, daß nun der Körper weder zu- noch abnimmt. Endlich aber mit Verminderung der Lebenskraft und Abnutzung der Organe wird die Conſumtion die Regeneration zu übertreffen anfangen, und es wird Abnahme, Degradation, zuletzt gänzliche Auflöſung die unausbleibliche Folge ſeyn. — Dieß iſt's, was wir auch durchgängig finden. Jedes Geſchöpf hat drey Perioden, Wachsthum, Stilleſtand, Abnahme.

Die Dauer des Lebens hängt alſo im Allgemeinen von folgenden Punkten ab: 1) zu allererſt von der Summe der Lebenskraft, die dem Geſchöpf beywohnt. Natürlich wird ein größrer Vorrath von Lebenskraft länger ausdauern und ſpäter conſumirt werden, als ein geringer. Nun wiſſen wir aber aus dem vorigen, daß die Lebenskraft zu manchen Körpern mehr, zu andern weniger Verwandtſchaft hat, manche in größrer, manche in geringerer Menge erfüllt, ferner, daß manche äußerliche Einwirkungen ſchwächend, manche nährend für ſie ſind. — Dieß gibt alſo ſchon den erſten und wichtigſten Grund der Verſchiedenheit der Lebensdauer. — 2) Aber nicht bloß die Lebenskraft, ſondern auch die Organe werden durchs Leben conſumirt und aufgerieben, folglich muß in einem Körper von feſtern Organen die gänzliche Conſumtion ſpäter erfolgen, als bey einem zarten leicht auflöslichen Bau. Ferner die Operation des Lebens ſelbſt bedarf die beſtändige Wirkſamkeit gewiſſer Organe, die wir daher Lebensorgane nennen. Sind dieſe unbrauchbar oder krank, ſo kann das Leben nicht fortdauern. Alſo eine gewiſſe Feſtigkeit der Organiſation und gehörige Beſchaffenheit der Lebensorgane gibt den zweyten Grund, worauf Dauer des Lebens beruht. — 3) Nun kann aber der Prozeß der Conſumtion ſelbſt, entweder langſamer oder ſchneller vor ſich gehen, und folglich die Dauer deſſelben, oder des Lebens, bey übrigens völlig gleichen Kräften und Organen, länger oder kürzer ſeyn, je nachdem jene Operation ſchneller oder langſamer geſchieht, gerade ſo, wie ein Licht, das man unten und oben zugleich anbrennt, noch einmal ſo geſchwind verbrennt, als ein einfach an-

gezündetes, oder wie ein Licht in oxygenirter Luft gewiß zehnmal ſchneller verzehrt ſeyn wird, als ein völlig gleiches in gemeiner Luft, weil durch dieſes Medium der Prozeß der Conſumtion wohl zehnfach beſchleunigt und vermehrt wird. Dieß gibt den dritten Grad der verſchiedenen Lebensdauer. — 4) Und da endlich die Erſetzung des Verlornen und die beſtändige Regeneration das Hauptmittel iſt, der Conſumtion das Gegengewicht zu halten, ſo wird natürlich der Körper, der in ſich und außer ſich die beſten Mittel hat, ſich am leichteſten und vollkommenſten zu regeneriren, auch von längerer Dauer ſeyn, als ein anderer, dem dieß fehlt.

Genug, die Lebensdauer eines Geſchöpfs wird ſich verhalten, wie die Summe der ihm angebornen Lebenskräfte, die mehrere oder wenigere Feſtigkeit ſeiner Organe, die ſchnellere oder langſamere Conſumtion, und die vollkommne oder unvollkommne Reſtauration. — Und alle Ideen von Lebensverlängerung, ſo wie alle dazu vorgeſchlagenen oder noch vorzuſchlagenden Mittel, laſſen ſich unter dieſe 4 Claſſen bringen, und nach dieſen Grundſätzen beurtheilen.

Hieraus laſſen ſich mehrere lehrreiche Folgerungen ziehen, und außerdem dunkele Fragen beantworten, von denen ich hier nur einige vorläufig anzeigen will.

Iſt das Ziel des Lebens beſtimmt oder nicht? — Dieſe Frage iſt ſchon oft ein Zankapfel geweſen, der die Philoſophen und Theologen entzweyte, und ſchon mehrmals den Werth der armen Arzneykunſt ins Gedränge brachte. Nach obigen Begriffen iſt dieſe Frage leicht zu löſen. In gewiſſem Verſtande haben beyde Partheyen Recht. Allerdings hat jedes Geſchlecht von Geſchöpfen, ja jedes eizelne Individuum eben ſo gewiß ſein beſtimmtes Lebensziel, als es ſeine beſtimmte Größe und ſeine eigenthümliche Maſſe von Lebenskraft, Stärke der Organe und Conſumtions- oder Regenerationsweiſe hat, denn die Dauer des Lebens iſt nur eine Folge dieſer Conſumtion, die keinen Augenblick länger währen kann, als Kräfte und Organe zureichen. Auch ſehen wir, daß deswegen jede Klaſſe von Weſen ihre beſtimmte Grenze der Lebensdauer hat, der ſich die einzelnen Individuen mehr oder weniger nähern. — Aber dieſe Conſumtion kann beſchleunigt oder retardirt werden, es können günſtige oder ungünſtige, zerſtörende oder erhaltende Umſtände Einfluß darauf haben, und daraus folgt denn, daß, trotz jener natürlichen Beſtimmung, das Ziel dennoch verrückt werden kann.

Nun läßt ſich auch ſchon im Allgemeinen die Frage beantworten: Iſt Verlängerung des Lebens möglich? Sie iſt es allerdings, aber nicht durch Zaubermittel und Goldtinkturen, auch nicht in ſo fern, daß man die uns zugetheilte Summe und

Kapacität von Lebenskräften zu vermehren und die ganze Beſtimmung der Natur zu verändern hoffen könnte, ſondern nur durch gehörige Rückſicht auf die angegebenen 4 Punkte, auf denen eigentlich Dauer des Lebens beruht: Stärkung der Lebenskraft und der Organe, Retardation der Conſumtion, und Beförderung und Erleichterung der Wiedererſetzung oder Regeneration. — Je mehr alſo Nahrung, Kleidung, Lebensart, Clima, ſelbſt künſtliche Mittel, dieſen Erforderniſſen ein Genüge thun, deſto mehr werden ſie zur Verlängerung des Lebens wirken; je mehr ſie dieſen entgegen arbeiten, deſto mehr werden ſie die Dauer der Exiſtenz verkürzen.

Vorzüglich verdient hier noch das, was ich Retardation der Lebenskonſumtion nenne, als in meinen Augen das wichtigſte Verlängerungsmittel des Lebens, einige Betrachtung. Wenn wir uns eine gewiſſe Summe von Lebenskräften und Organen, die gleichſam unſern Lebensfond ausmachen, denken, und das Leben in der Conſumtion derſelben beſteht, ſo kann durch eine ſtärkere Anſtrengung der Organe und die damit verbundene ſchnellere Aufreibung jener Fonds natürlich ſchneller, durch einen mäßigern Gebrauch hingegen langſamer aufgezehrt werden. Derjenige, der in einem Tage noch einmal ſo viel Lebenkraft verzehrt, als ein anderer, wird auch in halb ſo viel Zeit mit ſeinem Vorrath von Lebenskraft fertig ſeyn, und Organe, die man noch einmal ſo ſtark braucht, werden auch noch einmal ſo bald abgenutzt und unbrauchbar ſeyn. Die Energie des Lebens wird alſo mit ſeiner Dauer im umgekehrten Verhältniß ſtehen, oder je mehr ein Weſen intenſiv lebt, deſto mehr wird ſein Leben an Extenſion verlieren. — Der Ausdruck, geſchwind leben, der jetzt ſo wie die Sache gewöhnlich worden iſt, iſt alſo vollkommen richtig. Man kann allerdings den Prozeß der Lebensconſumtion, ſie mag nun im Handeln oder Genießen beſtehen, geſchwinder oder langſamer machen, alſo geſchwind und langſam leben. Ich werde in der Folge das eine durch das Wort intenſives Leben, das andre durch extenſives bezeichnen. Dieſe Wahrheit beſtätigt ſich nicht bloß bey dem Menſchen, ſondern durch die ganze Natur. Je weniger intenſiv das Leben eines Weſens iſt, deſto länger dauert es. Man vermehre durch Wärme, Düngung, künſtliche Mittel, das intenſive Leben einer Pflanze, ſie wird ſchneller, vollkommner ſich entwickeln, aber auch ſehr bald vergehen. — Selbſt ein Geſchöpf, was von Natur einen großen Reichthum von Lebenskraft beſitzt, wird, wenn ſein Leben ſehr intenſiv wirkſam iſt, von kürzerer Dauer ſeyn, als eins, daß an ſich viel ärmer an Lebenskraft iſt, aber von Natur ein weniger intenſives Leben hat. So iſt's z. B. gewiß, daß die höhern Claſſen der Thiere ungleich mehr Reich-

thum und Vollkommenheit der Lebenskraft beſitzen, als die Pflanzen, und dennoch lebt ein Baum wohl hundertmahl länger als das lebensvolle Pferd, weil das Leben des Baums intenſiv ſchwächer iſt. — Auf dieſe Weiſe können ſogar ſchwächende Umſtände, wenn ſie nur die intenſive Wirkſamkeit des Lebens mindern, Mittel zur Verlängerung deſſelben werden, hingegen Lebensſtärkende und erweckende Einflüſſe, wenn ſie die innere Regſamkeit zu ſehr vermehren, der Dauer deſſelben ſchaden, und man ſieht ſchon hieraus, wie eine ſehr ſtarke Geſundheit ein Hinderungsmittel der Dauer, und eine gewiſſe Art von Schwächlichkeit das beſte Beförderungsmittel des langen Lebens werden kann, und daß die Diät und die Mittel zur Verlängerung des Lebens nicht ganz die nehmlichen ſeyn können, die man unter dem Namen ſtärkende verſteht. — Die Natur ſelbſt gibt uns hierin die beſte Anleitung, indem ſie mit der Exiſtenz jedes vollkommnern Geſchöpfs eine gewiſſe Veranſtaltung verwebt hat, die den Strom ſeiner Lebensconſumtion aufzuhalten und dadurch die zu ſchnelle Aufreibung zu verhüten vermag. Ich meine den Schlaf, ein Zuſtand, der ſich bei allen Geſchöpfen vollkommner Art findet; eine äußerſt weiſe Veranſtaltung, deren Hauptbeſtimmung, Regulirung und Retardation der Lebensconſumtion, genug das iſt, was der Pendel dem Uhrwerk. — Die Zeit des Schlafs iſt nichts als eine Pauſe des intenſiven Lebens, ein ſcheinbarer Verluſt deſſelben, aber eben in dieſer Pauſe, in dieſer Unterbrechung ſeiner Wirkſamkeit, liegt das größte Mittel zur Verlängerung deſſelben. Eine 12 — 16 ſtündige ununterbrochene Dauer des intenſiven Lebens bei Menſchen, bringt ſchon einen ſo reißenden Strom von Conſumtion hervor, daß ſich ein ſchneller Puls, eine Art von allgemeinen Fieber (das ſogenannte tägliche Abendfieber) einſtellt. Jetzt kommt der Schlaf zu Hülfe, verſetzt ihn in einen mehr paſſiven Zuſtand, und nach einer ſolchen 7 bis 8 ſtündigen Pauſe iſt der verzehrende Strom der Lebensconſumtion ſo gut unterbrochen, das verlorne ſo ſchön wieder erſetzt, daß nun Pulsſchlag und alle Bewegungen wieder langſam und regelmäßig geſchehen, und alles wieder den ruhigen Gang gehet *). — Daher vermag nichts ſo ſchnell uns aufzureiben, und zu zerſtören, als lange dauernde Schlafloſigkeit. — Selbſt die Neſtors des Pflanzenreichs, die Bäume, würden, ohne den jährlichen Winterſchlaf, ihr Leben nicht ſo hoch bringen **).

*) Darum ſchlafen alte Leute weniger, weil bei ihnen das intenſive Leben, die Lebensconſumtion, ſchwach iſt, und weniger Erholung braucht.

**) Ja bei mancher Pflanze finden wir wirklich etwas, was ſich mit dem täglichen Schlaf der Menſchen vollkommen vergleichen läßt.

Dritte Vorleſung.

Lebensdauer der Pflanzen.

Verſchiedenheit derſelben — Einjährige, zweijährige, vieljährige — Erfahrungen über die Umſtände, die dieß beſtimmen — Reſultate daraus — Anwendung auf die Hauptprinzipien der Lebensverlängerung — Wichtiger Einfluß der Zeugung und Kultur auf die Lebenslänge der Pflanzen.

Es ſey mir nun erlaubt, zur Beſtätigung oder Prüfung des Geſagten einen Blick auf alle Claſſen der organiſirten Welt zu werfen, und die Belege zu meinen Behauptungen aufzuſuchen. Hierbei werden wir zugleich Gelegenheit haben, die wichtigſten Nebenumſtände kennen zu lernen, die auf Verlängerung oder Verkürzung des Lebens Einfluß haben. — Unendlich mannigfaltig iſt die Dauer der verſchiedenen organiſchen Weſen! — Von dem Schimmel an, der nur ein Parr Stunden lebt, bis zur Zeder, welcher ein Jahrtauſend erreichen kann, welcher Abſtand, welche unzählige Zwiſchenſtufen, welche Mannigfaltigkeit von Leben! Und dennoch muß der Grund dieſer längern oder kürzern Dauer in der eigenthümlichen Beſchaffenheit eines jeden Weſens und ſeinem Standpunkt in der Schöpfung liegen, und durch fleißiges Forſchen zu finden ſeyn Gewiß ein erhabener und intereſſanter, aber auch zugleich ein unüberſehlicher Gegenſtand! Ich werde mich daher begnügen müſſen, die Hauptpunkte heraus zu heben, und in unſern gegenwärtigen Geſichtspunkt zu ſtellen.

Zuerſt ſtellen ſich uns die Pflanzen dar, dieſe unüberſehbare Welt von Geſchöpfen, dieſe erſte Stufe der organiſchen Weſen, die ſich durch innere Zueignung ernähren, ein Individium formiren, und ihr Geſchlecht fortpflanzen. Welche unendliche Verſchiedenheit von Geſtalt, Organiſation, Größe und Dauer? Nach den neueſten Entdeckungen und Berechnungen wenigſtens 50000 verſchiedene Gattungen und Arten.

Sie legen alle Abende ihre Blätter an einander oder ſenken ſie nieder, die Blüthen verſchließen ſich, und das ganze Aeußerliche verräth einen Zuſtand von Ruhe und Eingezogenheit. Man hat dieß der Kühlung und Abendfeuchtung zuſchreiben wollen, aber es geſchieht auch im Gewächshauſe. Andere haben es für eine Folge der Dunkelheit gehalten, aber manche ſchließen ſich im Sommer ſchon Nachmittags 6 Uhr. Ja das Tragopogon luteum ſchließt ſich ſchon früh um 9 Uhr, und dieſe Pflanze ließ ſich alſo mit den Nachtthieren und Vögeln der animaliſchen Welt vergleichen, die bei Nacht nur munter ſind und bei Tage ſchlafen. — Ja faſt jede Stunde des Tages hat eine Pflanze, die ſich da ſchließt, und darauf gründet ſich die Pflanzenuhr.

Dennoch laſſen ſich alle, nach ihrer Lebensdauer, in drey Hauptklaſſen bringen, einjährige oder eigentlich nur halbjährige, die im Frühling entſtehen und im Herbſt ſterben, zweyjährige, die am Ende des zweyten Jahres ſterben, und endlich perennirende, deren Dauer länger, von 4 Jahren bis zu 1000, iſt.

Alle Pflanzen, die von ſaftiger und wäſſerichter Conſtitution ſind, und ſehr feine zarte Organe beſitzen, haben ein kurzes Leben, und dauern nur ein, höchſtens zwey Jahre. Nur die, welche feſtere Organe und zähere Säfte haben, dauern länger; aber es gehört ſchlechterdings Holz dazu, um das höchſte Pflanzenleben zu erreichen.

Selbſt bey denen, welche nur ein oder zwey Jahr leben, finden wir einen merklichen Unterſchied. Die, welche kalter, geruch- und geſchmackloſer Natur ſind, leben unter gleichen Umſtänden nicht ſo lange, als die ſtarkriechenden, balſamiſchen und mehr weſentliches Oel und Geiſt enthaltenden. Z. B. Lactuk, Waizen Roggen, Gerſte, und alle Getraidearten leben nie länger als ein Jahr; hingegen Thymian, Poley, Iſop, Meliſſe, Wermuth, Majoran, Salbey u. ſ. w. können zwey und noch mehr Jahre fortleben.

Die Geſträuche und kleinen Bäume können ihr Leben auf 60, einige auch auf noch einmal ſo viel Jahre bringen. Der Weinſtock erreicht ein Alter von 60 ja 100 Jahren, und bleibt auch noch im höchſten Alter fruchtbar. Der Rosmarin desgleichen. Aber Acanthus und Epheu können über 100 Jahr alt werden. Bey manchen, z. E. den Rubusarten iſt es ſchwer, das Alter zu beſtimmen, weil die Zweige in die Erde kriechen und immer neue Bäumchen bilden, ſo daß es ſchwer iſt, die neuen von den alten zu unterſcheiden, und ſie gleichſam ihre Exiſtenz dadurch perennirend machen.

Das höchſte Alter erreichen die größten, ſtärkſten und feſteſten Bäume, die Eiche, Linde, Buche, Kaſtanie, Ulme, Ahorn, Plantane, die Zeder, der Oelbaum, die Palme, der Maulbeerbaum, der Baobab *). — Man kann mit Gewißheit behaupten, daß einige Zedern des Libanons, der berühmte Kaſtanienbaum di centi cavalli in Sicilien, und mehrere heilige Eichen, unter denen ſchon die alten Deutſchen ihre Andacht hatten, ihr Alter auf

*) Dieſer neu entdeckte Baum (Adansonia digitata), ſcheint einer der älteſten werden zu können. Er bekommt im Stamme eine Dicke von 25 Fuß, und Adanſon fand in der Mitte dieſes Jahrhunderts an Bäumen, die erſt 6 Fuß dick waren, Namen von Seefahrern aus dem 15ten und 16ten Jahrhundert eingeſchnitten, und dieſe Einſchnitte hatten ſich noch nicht ſehr erweitert.

1000 und mehrere Jahre gebracht haben. Sie ſind die ehrwürdigſten, die einzigen noch lebenden Zeugen der Vorwelt, und erfüllen uns mit heiligem Schauer, wenn der Wind ihr Silberhaar durchrauſcht, das ſchon einſt den Druiden und den Deutſchen Wilden in der Bärenhaut zum Schatten diente.

Alle ſchnellwachſenden Bäume, als Fichten, Birken, Maronniers u. ſ. w. haben immer ein weniger feſtes und dauerhaftes Holz, und kürzere Lebensdauer. — Das feſteſte Holz und das längſte Leben hat die, unter allen am langſamſten wachſende Eiche.

Kleinere Vegetabilien haben im Durchſchnitt ein kürzeres Leben, als die großen hohen und ausgebreiteten.

Diejenigen Bäume, die das dauerhafteſte und härteſte Holz haben, ſind nicht immer die, die auch am längſten leben. Z. E. der Buchsbaum, die Zypreſſe, der Wachholder, Nußbaum und Birnbaum leben nicht ſo lange, als die Linde, die doch ein weicheres Holz hat.

Im Durchſchnitt ſind diejenigen, welche ſehr ſchmackhafte, zarte und verfeinerte Früchte tragen, von kürzerer Lebensdauer, als die, welche gar keine oder ungenießbare tragen; und auch unter jenen werden die, welche Nüſſe und Eicheln tragen, älter, als die, welche Beeren und Steinobſt hervorbringen.

Selbſt dieſe kürzer lebenden, der Apfel-, Birn-, Apricoſen-, Pfirſich- Kirſchbaum u. ſ. w. können unter ſehr günſtigen Umſtänden ihr Leben bis auf 60 Jahre bringen, beſonders wenn ſie zuweilen von dem Mooſe, das auf ihnen wächſt, gereinigt werden.

Im Allgemeinen kann man annehmen, daß diejenigen Bäume, welche ihr Laub und Früchte langſam erhalten und auch langſam verlieren, älter werden, als die, bey denen beides ſehr ſchnell geſchieht. — Ferner die cultivirten haben im Durchſchnitt ein kürzeres Leben, als die wilden, und die, welche ſaure und herbe Früchte tragen, ein längeres Leben als die ſüßen.

Sehr merkwürdig iſts, daß, wenn man die Erde um die Bäume alle Jahre umgräbt, dieß ſie zwar lebhafter und fruchtbarer macht, aber die Länge ihres Lebens verkürzt. Geſchieht es hingegen nur alle 5 oder 10 Jahre, ſo leben ſie länger. — Eben ſo das öftere Begießen und Düngen befördert die Fruchtbarkeit, ſchadet aber der Lebensdauer.

Endlich kann man auch durch das öftere Beſchneiden der Zweige und Augen ſehr viel zum längern Leben eines Gewächſes beytragen, ſo daß ſogar kleinere, kurz lebende, Pflanzen als Lavendel, Iſop u. dgl., wenn ſie alle Jahre beſchnitten werden, ihr Leben auf 40 Jahre bringen können.

Auch iſt bemerkt worden, daß, wenn man bey alten Bäumen, die lange unbewegt und unverändert geſtanden haben, die Erde rund um die Wurzeln herum aufgräbt und lockerer macht, ſie friſcheres und lebendigeres Laub bekommen, und ſich gleichſam verjüngen.

Wenn wir dieſe Erfahrungsſätze mit Aufmerkſamkeit betrachten, ſo iſt es wirklich auffallend, wie ſehr ſie die oben angenommenen Grundſätze von Leben und Lebensdauer beſtätigen, und ganz mit jenen Ideen zuſammentreffen.

Unſer erſter Grundſatz war: Je größer die Summe von Lebenskraft und die Feſtigkeit der Organe, deſto länger iſt die Dauer des Lebens, und nun finden wir in der Natur, daß gerade die größten, vollkommenſten und ausgebildetſten (bey denen wir alſo den größten Reichthum von Lebenskraft annehmen müſſen) und die, welche die feſteſten und dauerhafteſten Organe beſitzen, auch das längſte Leben haben, z. B. die Eiche, die Zeder.

Offenbar ſcheint hier die Größe der Körpermaße mit zur Verlängerung des Lebens beyzutragen, und zwar aus dreyerley Gründen:

1) Die Größe zeigt ſchon einen größern Vorrath von Lebenskraft oder bildender Kraft.

2) Die Größe gibt mehr Lebenscapacität, mehr Oberfläche, mehr Zugang von außen.

3) Je mehr Maſſe ein Körper hat, deſto mehr Zeit gehört dazu, ehe die äußern und innern Conſumtions- und Deſtructionskräfte ihn aufreiben können.

Aber wir finden, daß ein Gewächs ſehr feſte und dauerhafte Organe haben kann, und dennoch nicht ſo lange lebt, als eins mit weniger feſten Organen, z. E. die Linde lebt weit länger, als der Buchsbaum und die Zypreſſe.

Dieß führt uns nun auf ein, für das organiſche Leben und unſre künftige Unterſuchung ſehr wichtiges Geſetz, nehmlich daß in der organiſchen Welt nur ein gewiſſer Grad von Feſtigkeit die Lebensdauer befördert, ein zu hoher Grad von Härte aber ſie verkürzt. — Im allgemeinen und bey unorganiſchen Weſen iſts zwar richtig: je feſter ein Körper iſt, deſto mehr Dauer hat er; aber bey organiſchen Weſen, wo die Dauer der Exiſtenz in reger Wirkſamkeit der Organe und Circulation der Säfte beſteht, hat dieß ſeine Grenzen, und ein zu hoher Grad von Feſtigkeit der Organe und Zähigkeit der Säfte macht ſie früher unbeweglich, ungangbar, erzeugt Stockungen, und führt das Alter und alſo auch den Tod ſchneller herbey.

Aber nicht bloß die Summe der Kraft und die Organe ſind es, wovon Lebensdauer abhängt. Wir haben geſehen, daß vorzüglich viel auf die ſchnellere oder langſamere Conſumtion, und auf

die vollkommnere oder unvollkommnere Reſtauration ankommt. Beſtätigt ſich dieß nun auch in der Pflanzenwelt?

Vollkommen! Auch hier finden wir dieß allgemeine Geſetz. Je mehr ein Gewächs intenſives Leben hat, je ſtärker ſeine innere Conſumtion iſt, deſto ſchneller vergeht es, deſto kürzer iſt ſeine Dauer. — Ferner, je mehr Fähigkeit in ſich oder außer ſich ein Gewächs hat, ſich zu regeniren, deſto länger iſt ſeine Dauer.

Zuerſt das Geſetz der Conſumtion!

Im Ganzen hat die Pflanzenwelt ein äußerſt ſchwaches intenſives Leben. Ernährung, Wachsthum, Zeugung ſind die einzigen Geſchäfte, die ihr intenſives Leben ausmachen. Keine willkührliche Ortsveränderung, keine regelmäßige Cirkulation, keine Muskel- noch Nervenbewegung. — Ohnſtreitig iſt der höchſte Grad ihrer innern Conſumtion, das höchſte Ziel ihres inteſiven Lebens, das Geſchäft der Generation oder Blüthe. Aber wie ſchnell iſt ſie auch von Auflöſung und Zernichtung begleitet! — Die Natur ſcheint hier gleichſam, den größten Aufwand ihrer ſchöpferiſchen Kräfte zu machen, und das Non plus ultra der äußerſten Verfeinerung und Vollendung darzuſtellen.

Welche Zartheit und Feinheit des Blüthenbaues, welche Pracht und welcher Glanz von Farben überraſcht uns da oft bey dem unanſehnlichſten Gewächs, dem wir eine ſolche Entwickelung nie zugetraut hätten? Es iſt gleichſam das Feyerkleid, womit die Pflanze ihr höchſtes Feſt feyert, aber womit ſie auch oft ihren ganzen Vorrath von Lebenskraft, entweder auf immer, oder doch auf eine lange Zeit erſchöpft.

Alle Gewächſe ohne Ausnahme, verlieren ſogleich nach dieſer Kataſtrophe die Lebhaftigkeit ihrer Vegetation, fangen an ſtill zu ſtehen, abzunehmen, und ſie iſt der Anfang ihres Abſterbens. Bey allen einjährigen Gewächſen folgt das völlige Abſterben nach, bey den größern und den Bäumen wenigſtens ein temporeller Tod, ein halbjähriger Stillſtand, bis ſie vermöge ihrer großen Generationskraft wieder in Stand geſetzt ſind, neue Blätter und Blüthen zu treiben.

Aus eben dem Grunde erklärt ſichs, warum alle Gewächſe, die früh zum Zeugungsgeſchäft gelangen, auch am ſchnellſten wegſterben; und es iſt das beſtändigſte Geſetz für die Lebensdauer in der Pflanzenwelt: Je früher und eiliger die Pflanze zur Blüthe kommt, deſto kürzer dauert ihr Leben, je ſpäter, deſto länger. Alle die, welche gleich im erſten Jahre blühen, ſterben auch im erſten, die erſt im 2ten Jahre Blüthen treiben, ſterben auch im 2ten. Nur die Bäume und Holzgewächſe, welche erſt im 6ten, 9ten oder 12ten Jahre zu generiren anfangen, werden alt, und ſelbſt unter ihnen

werden die Gattungen am älteſten, die am ſpäteſten zur Generation gelangen. — Eine äußerſt wichtige Bemerkung, die theils unſre Ideen von Conſumtion vollkommen beſtätigt, theils uns ſchon einen lehrreichen Wink für unſre künftige Unterſuchung gibt.

Nun läßt ſich auch die wichtige Frage beantworten: Welchen Einfluß hat Kultur auf das längere Leben der Pflanzen?

Kultur und Kunſt verkürzen im Ganzen das Leben, und es iſt als Grundſatz anzunehmen, daß im Durchſchnitt alle wilde, ſich ſelbſt überlaßne Pflanzen länger leben, als die kultivirten. Aber nicht jede Art von Kultur verkürzt, denn wir können z. B. eine Pflanze, die im Freyen nur 1 oder 2 Jahre lang dauern würde, durch ſorgfältige Wartung und Pflege weit länger erhalten. — Und dieß iſt nur ein ſehr merkwürdiger Beweis, daß auch in der Pflanzenwelt, durch eine gewiſſe Behandlung, Verlängerung des Lebens möglich iſt. — Aber die Frage iſt nur, worin liegt der Unterſchied der Lebensverlängernden und Lebensverkürzenden Kultur? Es kann uns dieß für die folgende Unterſuchung wichtig ſeyn. Sie läßt ſich wieder auf unſere erſten Grundſätze zurückbringen. Je mehr die Kultur das intenſive Leben und die innere Conſumtion verſtärkt, und zugleich die Organiſation ſelbſt zärter macht, deſto mehr iſt ſie der Lebensdauer nachtheilig. Dieß ſehen wir bei allen Treibhauspflanzen, die durch beſtändige Wärme, Düngung und andere Künſte zu einer anhaltenden inneren Wirkſamkeit angetrieben werden, daß ſie frühere, öftere und ausgearbeitetere Früchte tragen, als in ihrer Natur liegt. Der nehmliche Fall iſt, wenn auch ohne treibende äußere Einwirkungen, bloß durch gewiſſe Operationen und Künſte, der inneren Organiſation der Gewächſe ein weit höherer Grad von Vollkommenheit und Zartheit mitgetheilt wird, als in ihrer Natur lag, z. B. durch Oculiren, Pfropfen, die Künſte bei den gefüllten Blumen. — Auch dieſe Kultur verkürzt die Dauer.

Hingegen kann die Kultur das größte Verlängerungsmittel des Lebens werden, wenn ſie das intenſive Leben eines Gewächſes nicht verſtärkt, oder wohl gar die gewöhnliche Conſumtion etwas hindert und mäßigt, ferner, wenn ſie die von Natur zu große Zähigkeit und Härte der Organe (Materie) bis auf den Grad mindert, daß ſie länger gangbar und beweglich bleiben, — wenn ſie die deſtruirenden Einflüße abhält und ihnen beſſere Regenerationsmittel an die Hand gibt. — So kann durch Hülfe der Kultur ein Weſen ein höheres Lebensziel erreichen, als es nach ſeiner natürlichen Lage und Beſtimmung erhalten haben würde.

Wir können alſo die Lebensverlängerung durch Kultur bey Pflanzen auf folgende Weiſe bewirken:

1) Indem wir durch öfteres Abſchneiden der Zweige die zu ſchnelle Conſumtion verhüten: Wir nehmen ihnen dadurch einen Theil der Organe, wodurch ſie ihre Lebenskraft zu ſchnell erſchöpfen würden, und concentriren dadurch gleichſam die Kraft nach innen.

2) Indem wir eben dadurch die Blüthe und den Aufwand von Generationskräften verhindern und wenigſtens verſpäten. Wir wiſſen, daß dieß der höchſte Grad von innrer Lebensconſumtion bey den Pflanzen iſt, und wir tragen alſo hier auf doppelte Art zur Verlängerung des Lebens bey, einmal, indem wir die Verſchwendung dieſer Kräfte verhüten, und indem wir ſie nöthigen zurückzuwirken, und als Erhaltungsmittel zu dienen.

3) Indem wir die deſtruirenden Einflüſſe des Froſts, des Nahrungsmangels, der ungleichen Witterung entfernen, und ſie alſo durch die Kunſt in einem gleichförmigen gemäßigten Mittelzuſtande erhalten. Geſetzt, daß wir auch hiedurch das intenſive Leben etwas vermehren, ſo liegt doch auch hierin wieder eine deſto reichere Quelle zur Reſtauration.

Der vierte Hauptgrund endlich, worauf die Dauer eines jeden Weſens und alſo auch eines Gewächſes beruht, iſt die größere oder geringere Fähigkeit ſich zu reſtauriren und von neuem zu erzeugen.

Hier theilt ſich nun die Pflanzenwelt in zwei große Klaſſen: Die eine beſitzt dieſe Fähigkeit gar nicht, und dieſe ſinds, die nur ein Jahr leben, (die einjährigen Gewächſe), und gleich nach vollbrachtem Generationsgeſchäft ſterben.

Die andere Klaſſe hingegen, die die große Fähigkeit beſitzt, ſich alle Jahre zu regeneriren, ſich neue Blätter, Zweige und Blüthen zu ſchaffen, dieſe kann das erſtaunliche Alter von 1000 und mehr Jahren erreichen. Ein ſolches Gewächs iſt endlich ſelbſt als ein organiſirter Boden anzuſehen, aus welchem jährlich unzählige, dieſem Boden aber völlig analoge, Pflanzen hervorſproſſen. — Und groß und göttlich zeigt ſich auch in dieſer Einrichtung die Weisheit der Natur. Wenn wir bedenken, daß, wie uns die Erfahrung lehrt, ein Zeitraum von 8 bis 10 Jahren dazu gehört, um den Grad von Vollendung in der Organiſation, und von Verfeinerung in den Säften eines Baums hervorzubringen, der zum Blühen und Fruchttragen erforderlich iſt, und nun ginge es wie bei andern Gewächſen, und der Baum ſtürbe nun gleich nach vollbrachter Generation ab; wie unbelohnend würde dann die Kultur dieſer Gewächſe ſeyn, wie unverhältnißmäßig wäre der Aufwand von Vorbereitung und Zeit zu dem Reſultat? Wie ſelten würden Obſt und Früchte ſeyn!

Aber um dieß zu verhüten, iſt nun dieſe weiſe Einrichtung von der Natur getroffen, daß die erſte Pflanze nach und nach eine ſolche Conſiſtenz und Feſtigkeit erlangt, daß der Stamm zuletzt die Stelle des Bodens vertritt, aus welchem nun alle Jahre unter der Geſtalt von Augen oder Knospen unzählige neue Pflanzen hervorkeimen.

Hierdurch wird ein zwiefacher Nutzen erhalten. Einmal weil dieſe Pflanzen aus einem ſchon organiſirten Boden entſpringen, ſo erhalten ſie ſchon verfeinerte und ihrer Natur verähnlichte Säfte und können dieſelben alſo ſogleich zur Blüthe und Frucht verarbeiten, welches mit Säften, die ſie unmittelbar aus der Erde erhielten, unmöglich wäre;

Zweytens können dieſe feinern Pflanzen, die wir im Grunde als eben ſo viel einjährige anſehen müſſen, nach geendigter Fructifikation wieder abſterben, und dennoch das Gewächs ſelbſt, der Stamm, perenniren. — Die Natur bleibt alſo auch hier ihrem Grundgeſetz treu, daß das Zeugungsgeſchäft die Lebenskraft der einzelnen Individuen erſchöpft, und dennoch perennirt das Ganze.

Genug, die Reſultate aller dieſer Erfahrungen ſind:

Das hohe Alter eines Gewächs gründet ſich auf folgende Puncte:

1) Es muß langſam wachſen.
2) Es muß langſam und ſpät ſich fortpflanzen.
3) Es muß einen gewiſſen Grad von Feſtigkeit und Dauer der Organe, genug Holz haben, und die Säfte dürfen nicht zu wäßricht ſeyn.
4) Es muß groß ſeyn, und eine beträchtliche Ausdehnung haben.
5) Es muß ſich in die Luft erheben.

Das Gegentheil von allem dieſem verkürzt das Leben.

Vierte Vorleſung.

Lebensdauer der Thierwelt.

Erfahrungen von Pflanzenthieren — Würmern — Inſecten — Metamorphoſe, ein wichtiges Lebensverlängerungsmittel — Amphibien — Fiſche — Vögel — Säugthiere — Reſultate — Einfluß der Mannbarkeit und des Wachsthums auf die Lebenslänge — der Vollkommenheit oder Unvollkommenheit der Organiſation — der rapidern oder langſamern Lebensconſumtion — der Reſtauration.

Das Thierreich iſt die zweite Hauptklaſſe, der vollkommnere Theil der organiſchen Welt, unendlich reich an Weſen, Mannig-

faltigkeit und verſchiedenen Graden der Vollkommenheit und Dauer. — Von der Ephemera, dieſem kleinen vergänglichen Inſect, das etwa einen Tag lebt, und das in der 20 Stunde ſeines Lebens als ein erfahrner Greis unter ſeiner zahlreichen Nachkommenſchaft ſteht, bis zum 200 jährigen Elephanten giebt es unzählige Zwiſchenſtufen von Lebensfähigkeit und Dauer, und ich werde bei dieſem unermeßlichen Reichthum zufrieden ſeyn, nur einzelne Data zu ſammlen, die unſre Hauptfrage: Worauf beruht Länge des Lebens? erläutern können.

Um mit der unvollkommenſten, ſehr nahe an die Pflanzen gränzenden, Klaſſe, den Würmern, anzufangen, ſo ſind zwar dieſelben, wegen ihrer zarten weichen Beſchaffenheit, außerordentlich leicht zu zerſtören und zu verletzen, aber ſie haben, wie die Pflanzen, den beſten Schutz, in ihrer außerordentlichen Reproductionskraft, wodurch ſie ganze Theile wieder erſetzen, ja ſelbſt getheilt in 2 — 3 Stück fortleben können, und ihre Dauer iſt folglich ſchwer zu beſtimmen.

In dieſer Klaſſe exiſtiren die Geſchöpfe, die faſt unzerſtörbar ſcheinen, und mit denen Fontana und Götze ſo viele merkwürdige Verſuche angeſtellt haben. Erſterer ließ Räderthiere und Fadenwürmer in glühend heißer Sonne vertrocknen, im Backofen ausdorren, und nach Verlauf von halben Jahren konnte er durch etwas laues Waſſer dennoch das ausgetrocknete Geſchöpf wieder beleben.

Dieſe Erfahrungen beſtätigen unſern Satz, daß, je unvollkommner die Organſation, deſto zäher das Leben iſt. Es iſt der Fall wie mit den Pflanzenſaamen, und man könnte ſagen, daß dieſe erſten Punkte der thieriſchen Schöpfung gewiſſermaßen nur erſt die Keime, die Saamen für die vollkommnere thieriſche Welt ſind.

Bei den Inſecten, die ſchon mehr Thiere ſind, und eine ausgebildetere Organiſation haben, kann zwar die Reproductionskraft keine ſolche Wunder thun, aber hier hat die Natur eine andere weiſe Einrichtung getroffen, die offenbar ihre Exiſtenz verlängert: die Metamorphoſe. — Das Inſect exiſtirt vielleicht 2, 3, 4 Jahre lang als Larve, als Wurm: dann verpuppt es ſich, und exiſtirt nun wieder in dieſem todtenähnlichen Zuſtande geraume Zeit, und am Ende deſſelben erſcheint es erſt als vollendetes Geſchöpf. Nun erſt hat es Augen, nun erſt den gefiederten ätheriſchen, oft ſo prächtigen Körper, und was das Gepräge ſeiner Vollendung am meiſten zeigt, nun erſt iſt es zur Zeugung geſchickt. Aber dieſer Zuſtand, den man die Zeit ſeiner Blühe nennen könnte, iſt der kürzeſte, es ſtirbt nun bald, denn es hat ſeine Beſtimmung erreicht.

Ich kann hier die Bemerkung nicht übergehen, wie ſehr dieſe

Erſcheinungen mit unſern zum Grunde gelegten Ideen von der Urſach der Lebensdauer übereinſtimmen. — In der erſten Exiſtenz, als Wurm, wie unvollkommen iſt da das Leben, wie gering ſeine Bewegung, die Generation noch gar nicht möglich; blos zum Eſſen und Verdauen ſcheint das ganze Geſchöpf da zu ſeyn — wie denn auch manche Raupen eine ſo ungeheure Kapacität haben, daß ſie in 24 Stunden dreymal mehr verzehren, als ihr ganzes Gewicht beträgt. — Alſo eine äußerſt geringe Selbſtaufreibung, und eine ungeheure Reſtauration! Kein Wunder alſo, daß ſie in dieſem Zuſtand, trotz ihrer Kleinheit und Unvollkommenheit, ſo lange leben können. Eben ſo der Zwiſchenzuſtand als Puppe, wo das Geſchöpf ganz ohne Nahrung lebt, aber auch weder von innen noch von außen conſumirt wird. — Aber nun die letzte Periode ſeiner Exiſtenz, der völlig ausgebildete Zuſtand, als geflügeltes ätheriſches Weſen. Hier ſcheint die ganze Exiſtenz faſt in unaufhörlicher Bewegung und Fortpflanzung zu beſtehen, alſo in unaufhörlicher Selbſtconſumtion, und an Nahrung und Reſtauration iſt faſt gar nicht zu denken, denn viele Schmetterlinge bringen in dieſem Zuſtande gar keinen Mund auf die Welt. Bey einer ſolchen Verfeinerung der Organiſation, bei einer ſolchen Disproportion zwiſchen Einnahme und Ausgabe iſt keine Dauer möglich, und die Erfahrung beſtätigt es, daß das Inſect bald ſtirbt. Hier ſtellt uns alſo das nehmliche Geſchöpf den Zuſtand des vollkommenſten und unvollkommenſten Lebens und die damit verbundene längere oder kürzerer Dauer ſehr anſchaulich dar.

Die Amphibien, dieſe kalten Zwittergeſchöpfe, können ihr Leben außerordentlich hoch bringen, ein Vorzug, den ſie vorzüglich der Zähigkeit ihres Lebens, d. h. der ſehr innigen und ſchwer zu trennenden Verbindung der Lebenskraft mit der Materie und ihrem ſchwachen intenſiven Leben verdanken.

Wie zäh ihr Leben iſt, davon hat man erſtaunliche Beweiſe. Man hat Schildkröten geraume Zeit ohne Kopfe leben, und Fröſche, mit aus der Bruſt geriſſenen Herzen, noch herumhüpfen geſehen, und wie wir oben geſehen haben, konnte eine Schildkröte 6 Wochen lang ganz ohne Nahrung leben; welches zugleich zur Genüge zeigt, wie gering ihr intenſives Leben und alſo das Bedürfniß der Reſtauration iſt. Ja es iſt erwieſen, daß man Kröten lebendig in Steinen, ja in Marmorblöcken eingeſchloſſen angetroffen hat*).

*) Noch im Jahre 1733 fand man in Schweden eine ſolche 7 Ellen tief in einem Steinbruch, mitten in dem härteſten Geſtein, zu dem man ſich den Zugang erſt mit vieler Mühe durch Hammer und Meiſel hatte bahnen müſſen. Sie lebte noch, aber äußerſt ſchwach, ihre Haut war verſchrumpft, und ſie hie und da mit ei-

Sie mögen nun als Eyer oder als ſchon gebildete Weſen darin eingeſchloſſen worden ſeyn, ſo iſt eins ſo erſtaunungswürdig wie das andere. Denn was für eine Reihe von Jahren gehörte dazu, ehe ſich dieſer Marmor generiren, und ehe er ſeine Feſtigkeit erreichen konnte!

Eben ſo groß iſt der Einfluß der Regenerationskraft auf die Verlängerung ihres Lebens. Eine Menge Gefahren und Todesurſachen werden dadurch unſchädlich gemacht, und ganze verlorene Theile wieder erſetzt. Hierhin gehört auch das Geſchäft des Häutens, das wir bei den meiſten Geſchöpfen dieſer Klaſſe finden. Schlangen, Fröſche, Eidechſen u. a. werfen alle Jahre ihre ganze Haut ab, und es ſcheint dieſe Art von Verjüngung ſehr weſentlich zu ihrer Erhaltung und Verlängerung zu gehören. Etwas ähnliches finden wir durch die ganze Thierwelt: die Vögel wechſeln die Federn, auch Schnäbel, (das ſogenannte Mauſern,) die Inſecten verlarven ſich, die meiſten vierfüßigen Thiere wechſeln ihre Haare und Klauen.

Das höchſte Alter erreichen, ſo weit jetzt unſere Beobachtungen gehen, die Schildkröten und Krokodille.

Die Schildkröte, ein äußerſt träges, in allen ſeinen Bewegungen langſames und phlegmatiſches Thier, und beſonders ſo langſam wachſend, daß man auf 20 Jahre kaum eine Zunahme von wenigen Zollen rechnen kann, lebt 100 und mehrere Jahre.

Der Krokodill, ein großes ſtarkes lebensvolles Thier, in ein hartes Panzerhemde eingeſchloſſen, unglaublich viel freſſend und mit einer außerordentlichen Verdauungskraft begabt, lebt ebenfalls ſehr lange, und nach der Behauptung mehrerer Reiſenden iſt er das einzige Thier, das ſo lange wächſt, als es lebt.

Erſtaunlich iſts, was man unter den kaltblütigen Waſſerbewohnern, den Fiſchen, für Greiſe findet. Vielleicht erreichen ſie im Verhältniß ihrer Größe das höchſte Alter unter allen Geſchöpfen. Man weiß aus der alten Römiſchen Geſchichte, daß es in den kaiſerlichen Fiſchteichen mehrmals Muränen gab, welche das 60ſte Jahre erreichten, und die am Ende ſo bekannt mit den Menſchen und ſo umgänglich wurden, das Craſſus den Tod einer derſelben beweinte.

Der Hecht, ein trockenes äußerſt gefräßiges Thier, und der

ner ſteinichten Kruſte umgeben. S. Schwed. Abhandlungen, 3. Band. S. 285. — Das wahrſcheinlichſte iſt, daß die Kröte noch ſehr klein in eine kleine Spalte des Geſteins kam, ſich da von der Feuchtigkeit und den auch hineinkriechenden Inſecten nährte und — endlich wurde durch Tropfſtein die Spalte ausgefüllt, und die indeſſen groß gewordene Kröte damit inkruſtirt.

Karpfen, können, nach glaubwürdigen Zeugniſſen, ihr Leben auf anderthalb hundert Jahre bringen. Der Lachs wächſt ſchnell, und ſtirbt bald; hingegen die langſamer wachſende Barſch lebt länger.

Es ſcheint mir hierbey einiger Bemerkung werth, daß in dem Fiſchreich der Zuſtand des Todes viel ſeltner vorkommt, als in den andern Naturreichen. Hier herrſcht weit allgemeiner das Geſetz des unaufhörlichen Uebergangs des einen Lebens in das andere, nach dem Recht des Stärkern. Eins verſchlingt das andere, der Stärkere den Schwächern, und man kann behaupten, daß im Waſſer weniger Tod exiſtirt, indem das Sterbende unmittelbar wieder in die Subſtanz eines Lebenden übergeht, und folglich der Zwiſchenzuſtand von Tod ſeltner exiſtirt als auf der Erde. Die Verweſung geſchieht in dem Magen des Stärkern. — Dieſe Einrichtung zeigt aber von hoher göttlicher Weisheit. Man denke ſich, daß die unzähligen Millionen Waſſerbewohner, die täglich ſterben, nur einen Tag unbegraben (oder welches hier eben das heißt, nicht verzehrt) da lägen; ſie würden ſogleich faulen, und die fürchterlichſte peſtilenzialiſche Ausdünſtung verbreiten. Im Waſſer, hier, wo jenes große Verbeſſerungsmittel der animaliſchen Fäulniß, die Vegetation in weit geringerm Maaße exiſtirt, hier mußte jede Veranlaſſung zur Fäulniß verhütet werden, und deswegen beſtändiges Leben herrſchen.

Unter den Vögeln giebt es ebenfalls ſehr lange lebende Arten. Hierzu tragen ohnſtreitig folgende Umſtände viel bey:

1) Sie ſind außerordentlich gut bedeckt, denn es kann keine vollkommnere, und die Wärme mehr zuſammenhaltende Bedeckung geben, als die Federn.

2) Sie haben alle Jahr eine Art von Reproduction und Verjüngung, die wir das Mauſern nennen. Der Vogel ſcheint dabey etwas krank zu werden, wirft endlich die alten Federn ab, und bekömmt neue. Viele werfen auch ihre Schnäbel ab, und erhalten neue, ein wichtiger Theil der Verjüngung, weil ſie dadurch in den Stand geſetzt werden, ſich beſſer zu nähren.

3) Die Vögel genießen unter allen Thieren die meiſte und reinſte Luft. Selbſt ihre innerſten Theile, z. B. die Knochen, werden von der Luft durchdrungen.

4) Sie bewegen ſich viel. Aber ihre Bewegung iſt die geſündeſte von allen, ſie iſt aus der activen und paſſiven zuſammengeſetzt, d. h. ſie werden getragen, und haben bloß die Anſtrengung der Fortbewegung. Sie gleicht dem Reiten, welches daher ebenfalls den Vorzug vor allen andern Bewegungen hat.

5) Durch eine eigne Einrichtung wird bey ihnen mit dem Urin eine groſse Menge Erde weggeſchafft, und alſo eine der Haupturſachen gehoben, die bey andern Thieren Trockenheit, frühes Alter und Tod herbey führt.

Der Steinadler, ein ſtarkes, groſses, feſtfaſerichtes Thier, erreicht ein äuſserſt hohes Alter. Man hat Beyſpiele, daſs manche in Menagerien über 100 Jahre gelebt haben.

Eben ſo die Geyer und Falken, beydes fleiſchfreſſende Thiere — Herr Selvand in London erhielt vor wenig Jahren einen Falken von dem Vorgebirge der guten Hoffnung, den man mit einem goldnen Halsbande gefangen hatte, worauf in engliſcher Sprache geſchrieben ſtand: Sr. Majeſtät, K. Jacob von England. An. 1610. Es waren alſo ſeit ſeiner Gefangenſchaft, 182 Jahre verfloſſen. Wie alt war er wohl, als er entfloh? Er war von der gröſsten Art dieſer Vögel, und beſaſs noch eine nicht geringe Munterkeit und Stärke, doch bemerkte man, daſs ſeine Augen etwas dunkel und blind, und die Halsfedern weiſs worden waren.

Der Rabe, ein fleiſchfreſſender Vogel, von hartem ſchwarzen Fleiſch, kann ebenfalls ſein Leben auf 100 Jahre bringen; ſo auch der Schwan, ein ſehr gut gefiedertes, von Fiſchen lebendes, und das flieſsende Waſſer liebendes Thier.

Vorzüglich zeichnet ſich der Papagey aus. Man hat Beyſpiele gehabt, daſs er noch als Gefangener des Menſchen 60 Jahre gelebt hat, und wie alt war er vielleicht ſchon, als er gefangen wurde? Es iſt ein Thier, das faſt alle Arten von Speiſe verzehrt und verdaut, den Schnabel wechſelt, und dunkles feſtes Fleiſch hat.

Der Pfau lebt bis zum 20ſten Jahre. — Hingegen der Hahn, ein hitziges, ſtreitſüchtiges und geiles Thier, weit kürzer. Von noch kürzerm Leben iſt der Sperling, der Libertin unter den Vögeln. Die kleinen Vögeln leben im Ganzen auch kürzer. Die Amſel und der Stieglitz noch am längſten, bis zum 20ſten Jahr.

Wenden wir uns nun zu den vollkommenſten, dem Menſchen am nächſten kommenden, vierfüſſigen Säugethieren, ſo finden wir hier ebenfalls eine auffallende Verſchiedenheit des Alters.

Am höchſten unter allen bringt es wohl der Elephant, der auch durch ſeine Gröſse, langſames Wachsthum (er wächſt bis ins 30ſte Jahr,) äuſserſt feſte Haut und Zähne, den gröſsten Anſpruch darauf hat. Man rechnet, daſs er 200 Jahr alt werden kann.

Das Alter des Löwen iſt nicht genau zu beſtimmen, doch

ſcheint er es ziemlich hoch zu bringen, weil man zuweilen welche ohne Zahn gefunden hat.

Nun folgt der Bär, der große Schläfer und nicht weniger phlegmatiſch im Wachen und dennoch von keiner langen Lebensdauer. — Ein ſchlimmer Troſt für diejenigen, die im Nichtsthun das Arcanum zum langen Leben gefunden zu haben glauben.

Das Kameel hingegen, ein mageres, trocknes, thätiges, äußerſt dauerhaftes Thier, wird alt. Gewöhnlich erreicht es 50, oft auch 100 Jahre.

Das Pferd bringt es doch nicht höher, als etwa 40 Jahre; ein zwar großes und kraftvolles Thier, das aber wenig mit Haaren bedeckt, empfindlicher und von ſcharfen zur Fäulniß geneigten Säften iſt. Doch kann es einen Theil ſeines kürzern Lebens der Plage des Menſchen zu danken haben, denn wir haben noch keine Erfahrungen, wie alt es in der Wildniß werden kann. In eben dem Verhältniß ſteht der Eſel. Das Maulthier, das Product von beyden, hat mehr Dauer, und wird älter.

Was man vom hohen Alter der Hirſche geſagt hat, iſt Fabel. Sie werden etwa 30 Jahr und etwas darüber alt.

Der Stier, ſo groß und ſtark er iſt, lebt dennoch nur kurze Zeit, 15, höchſtens 20 Jahre.

Der größte Theil der kleineren Thiere, Schaafe, Ziegen, Füchſe, Haaſen, leben höchſtens 7 bis 10 Jahre, die Hunde und Schweine ausgenommen, die es auf 15 bis 20 Jahre bringen.

Aus dieſer Mannigfaltigkeit von Erfahrung laſſen ſich nun folgende Reſultate ziehen:

Die thieriſche Welt hat im Ganzen weit mehr innere und äußere Bewegung, ein weit zuſammengeſetzteres und vollkommneres intenſives Leben, und alſo gewiß mehr Selbſtconſumtion als die vegetabiliſche. — Ferner ſind die Organe dieſes Reichs weit zarter, ausgebildeter und mannigfaltiger. Folglich müſſen eigentlich Thiere ein kürzeres Leben haben, als Pflanzen. — Dafür aber haben ſie mehr Reichthum und Energie der Lebenskraft, mehr Berührungspuncte mit der ganzen ſie umgebenden Natur, folglich mehr Zugang und Erſatz von außen. — Es muß alſo in dieſer Klaſſe zwar ſchwerer ſeyn, ein ſehr ausgezeichnet hohes Alter zu erreichen, aber auch ein zu kurzes Leben wird ſelten ſeyn. Und das iſts auch, was wir in der Erfahrung finden. — Ein mittleres Alter von 5 bis 40 Jahren, iſt das gewöhnlichſte.

Je ſchneller ein Thier entſteht, je ſchneller es zur Vollkommenheit reift, deſto ſchneller vergeht auch ſein Leben. Dieß ſcheint eins der allgemeinſten Naturgeſetze zu ſeyn, das ſich durch alle Klaſ-

ſen hindurch beſtätigt. — Nur muß man die Entwickelung nicht bloß von dem Wachsthum verſtehen, und darnach berechnen. Denn es giebt Thiere, die, ſo lange ſie leben, zu wachſen ſcheinen, und bey denen das Wachsthum einen Theil der Ernährung ausmacht, ſondern es kommt vorzüglich auf folgende zwey Puncte an:

1) Auf die Zeit der erſten Entwickelung im Ey, entweder in oder außer dem Körper.

2) Auf den Zeitpunkt der Mannbarkeit, den man als das höchſte Ziel der phyſiſchen Ausbildung und als den Beweis anſehen kann, daß das Geſchöpf nun den höchſten Grad der Vollendung erreicht hat, deſſen es im phyſiſchen fähig war.

Die Regel muß alſo ſo beſtimmt werden: je kürzere Zeit ein Geſchöpf zur Ausbildung im Mutterleibe oder Ey braucht, deſto ſchneller vergeht es. Der Elephant, der bis zum dritten Jahre trägt, lebt auch am längſten, Hirſche, Stiere, Hunde u. ſ. w., deren Tragezeit nur von 3 bis 6 Monate iſt, erreichen ein weit kürzeres Ziel. — Quod cito fit, cito perit.

Vorzüglich aber das Geſetz: Je früher ein Geſchöpf ſeine Mannbarkeit erreicht, je früher es ſich fortpflanzt, deſto kürzer dauert ſeine Exiſtenz. Dieß Geſetz, das wir ſchon im Pflanzenreich ſo vollkommen beſtätigt finden, herrſcht auch im Thierreich ohne Ausnahme. Das größte Beyſpiel davon geben uns die Inſecten. Ihre erſte Periode bis zur Mannbarkeit, d. h. ihr Larvenleben kann ſehr lange, ja mehrere Jahre dauern; ſobald ſie aber ihre große Verwandlung gemacht, d. h. ihre Mannbarkeit erreicht haben, ſo iſts auch um ihr Leben geſchehen. Und bey den vierfüſſigen Thieren iſt dieß ſo gewiß, daß ſich die Lebenslänge eines Geſchöpfs ziemlich richtig darnach beſtimmen läßt, wenn man die Epoque der Mannbarkeit als den fünften Theil der ganzen Lebensdauer annimmt.

Pferde, Eſel, Stiere ſind im 3ten oder 4ten Jahre mannbar, und leben 15 bis 20 Jahre. Schaafe im 2ten Jahre und leben 8 bis 10 Jahre.

Alle gehörnten Thiere leben im Durchſchnitt kürzer, als die ungehörnten.

Die Thiere mit dunklerm ſchwärzern Fleiſch ſind im Ganzen länger lebend, als die mit weißem Fleiſch.

Eben ſo ſind die ſtillen, furchſamen Thiere von kürzrer Lebensdauer, als die vom entgegengeſetzten Temperament.

Vorzüglich ſcheint eine gewiſſe Bedeckung des Körpers einen großen Einfluß auf die Lebensdauer zu haben. — So leben die Vögel, die gewiß die dauerhafteſte und beſte Bedeckung haben, vorzüglich lange, ſo auch der Elephant, der Rhinoceros, der Krokodill, die die feſteſte Haut haben.

Auch hat die Art der Bewegung ihren Einfluß. Das Laufen ſcheint der Lebenslänge am wenigſten, hingegen das Schwimmen und Fliegen, genug, die aus der activen und paſſiven zuſammengeſetzte Bewegung am meiſten vortheilhaft zu ſeyn.

Auch beſtätigt ſich der Grundſatz: Je weniger intenſiv das Leben eines Geſchöpfs, und je geringer ſeine innere und äußere Conſumtion, d. h. nach dem gewöhnlichen Sprachgebrauch, je unvollkommner das Leben eines Geſchöpfs iſt, deſto dauerhafter iſt es. — Hingegen: je zarter, feiner und zuſammengeſetzter die Organiſation und je vollkommner das Leben, deſto vergänglicher iſt es.

Dieß zeigen uns am deutlichſten folgende Erfahrungen:

1) Die Zoophyten, oder Pflanzenthiere, deren ganze Organiſation im Magen, Mund und Ausgang beſteht, haben ein äußerſt zähes und unzerſtörbares Leben.

2) Alle kaltblütigen Thiere haben im Durchſchnitt ein längeres und zäheres Leben, als die warmblütigen, oder, welches eben das iſt, die nicht athemholenden haben hierin einen Vorzug vor den athemholenden Thieren. Und warum? Das Athemholen iſt die Quelle der innern Wärme, und Wärme beſchleunigt Conſumtion. Das Geſchäfte der Reſpiration iſt alſo überhaupt eine zwar beträchtliche Vermehrung der Vollkommenheit eines Geſchöpfs, aber auch ſeiner Conſumtion. Ein athmendes Geſchöpf hat gleichſam doppelte Circulation, die allgemeine und die kleinere durch die Lunge, ferner doppelte Oberfläche, die mit der Luft in beſtändige Berührung kommen, die Haut und die Oberfläche der Lungen, und endlich auch eine weit ſtärkere Reizung, und folglich eine weit ſtärkere Selbſtconſumtion ſo wohl von innen als außen.

3) Die im Waſſer lebenden Geſchöpfe leben im Ganzen länger, als die in der Luft lebenden; und zwar aus eben dem Grunde, weil das Geſchöpf im Waſſer wenig ausdunſtet, und weil das Waſſer bei weitem nicht ſo ſehr conſumirt als die Luft.

4) Den allerſtärkſten Beweis endlich, was die Verminderung der äußern Conſumtion für eine erſtaunliche Wirkung auf Verlängerung des Lebens hat, geben die Beyſpiele, wo dieſelbe gänzlich unmöglich gemacht wurde, die Beyſpiele von Kröten, die im feſten Geſtein eingeſchloſſen waren, und die hier bloß durch Unterbrechung der Conſumtion von außen, um ſo viel länger ihr Leben conſervirt hatten. Hier konnte gar nichts verdunſten, nichts aufgelöſet werden, denn das wenige von Luft, was etwa zugleich mit eingeſchloſſen wurde, mußte ſehr bald ſo ſaturirt werden, daß nichts mehr aufgenommen werden konnte. Eben deßwegen konnte das Geſchöpf auch ſo

lange ohne alle Nahrung exiſtiren, denn das Bedürfniß der Nahrung entſteht erſt aus dem Verluſt, den wir durch die Verdunſtung und Conſumtion erleiden. Hier, wo alles zuſammen bleibt, brauchts keinen Erſatz. — Dadurch konnte alſo die Lebenskraft und die Organiſation vielleicht 100 Mal länger, als im natürlichen Zuſtande erhalten werden.

Auch das letzte Princip der Lebensverlängerung, der vollkommneren Reſtauration, findet in dieſem Naturreich ſeine vollkommne Beſtätigung:

Der höchſte Grad von Reſtauration iſt die Reproduction ganz neuer Organe.

Wir finden dieſe Kraft in einem bewundernswürdigen Grade in der Klaſſe der Pflanzenthiere, der Würmer und Amphibien, genug derjenigen Geſchöpfe, welche kaltes Blut und keine oder nur knorpelichte Knochen haben. Und bey allen dieſen Geſchöpfen exiſtirt eine ausgezeichnete Lebensdauer.

Etwas ähnliches iſt das Abwerfen der Schuppen bei den Fiſchen, der Häute bei Schlangen, Krokodillen, Fröſchen u. ſ. w., der Federn und Schnäbel bey den Vögeln, und wir bemerken immer, je vollkommner dieſe Renovation geſchieht, deſto länger iſt verhältnißmäßig das Leben.

Ein vorzüglich wichtiger Gegenſtand aber, in Abſicht auf Reſtauration, iſt die Ernährung. Hier äußert ſich der weſentlichſte Unterſchied der Pflanzen- und Thierwelt. Statt daß alle Pflanzen ohne Unterſchied ihre Nahrung von außen an ſich ziehen, iſt hingegen bey allen Thieren das unabänderliche Geſetz, daß die Nahrung zuerſt in eine eigne dazu beſtimmte Höhle oder Schlauch (gewöhnlich Magen genannt) kommen muß, ehe ſie in die Maſſe der Säfte aufgenommen, und ein Theil des Thieres werden kann; und der unſichtbare Polyp hat ſo gut, wie der Elephant, dieſen auszeichnenden Character des Thiers, ein Maul und einen Magen.

Dieß iſts, was die Hauptbaſis der Thierwelt, den characteriſtiſchen Unterſchied des Thiers von der Pflanze ausmacht, und worauf ſich eben der Vorzug der Individualität, des innern vollkommnern, entwickeltern Lebens, urſprünglich gründet. Daher kann in Thieren die aufgenommene Materie einen weit höhern Grad von Vollendung erhalten, als in Pflanzen; die Wurzeln ſind gleichſam inwendig (die Milchgefäße), und erhalten den Nahrungsſaft ſchon durch den Darmkanal aſſimilirt und verfeinert. — Daher brauchen Thiere mehr Abſonderungen und Ausleerungen, Pflanzen weniger. Daher geht bey Thieren der Trieb des Nahrungsſaftes und aller Bewegungen von innen nach außen, bey den Pflanzen von außen nach innen. — Daher ſtirbt das Thier von außen nach innen ab,

die Pflanze umgekehrt, und man ſieht Bäume, wo Mark und alles Innere völlig fehlen, und nur noch die Rinde exiſtirt, und welche dennoch fortleben.—Daher können Thiere weit mannigfaltigere Nahrung aufnehmen, und ſich weit vollkommner reſtauriren, und dadurch der ſtärkern Selbſtconſumtion das Gleichgewicht halten.

Fünfte Vorleſung.

Lebensdauer der Menſchen.

Erklärung des unglaublich ſcheinenden Alters der Patriarchen — Das Alter der Welt hat keinen Einfluß auf das Lebensalter der Menſchen — Beyſpiele des Alters bey den Juden — Griechen — Römern — Tabellen des Cenſus unter Veſpaſian — Beyſpiele des hohen Alters bey Kaiſern, Königen und Päbſten — Friedrich II. — bei Eremiten und Kloſterbrüdern — Philoſophen und Gelehrten — Schulmännern — Dichtern, Künſtlern und Handwerkern — Das höchſte Alter findet ſich nur unter Landleuten, Jägern, Gärtnern Soldaten und Matroſen — Beyſpiele — Weniger bey Aerzten — Kürzeſtes Leben — Verſchiedenheit des Alters nach dem Geſchlecht und Clima.

Aber nun laſſet uns zu der Hauptquelle unſrer Erfahrung, zu der Geſchichte des Menſchen übergehen, und hier Beyſpiele ſammeln, die für unſere Unterſuchung fruchtbar ſeyn können.

Ich werde die merkwürdigſten Beyſpiele des höchſten Menſchenalters aufſtellen, und wir werden daraus ſehen, in welchem Clima, unter welchen Glücksumſtänden, in welchem Stand, mit welchen Geiſtes- und Körperanlagen der Menſch das höchſte Alter erreicht habe.— Eine angenehme Ueberſicht, die uns einen eigenen Theil der Weltgeſchichte, die Geſchichte des menſchlichen Alters, und die ehrwürdige Gallerie der Neſtors aller Zeiten und Völker, bekannt machen wird. — Ich werde hie und da eine kurze Characteriſtik beyfügen, um zugleich einen Wink zu geben, in wie fern Character und Temperatur auf die Länge des Lebens Einfluß hatten.

Gewöhnlich glaubt man, daß in der Jugend der Welt auch ihre Bewohner ein jugendlicheres und vollkommneres Leben, eine Rieſengröße, unglaubliche Kräfte, und eine erſtaunliche Lebensdauer gehabt haben. Lange trug man ſich mit einer Menge dergleichen Geſchichten, und mancher ſchöne Traum verdankt ihnen ſeine Entſtehung.—So trug man kein Bedenken, in allem Ernſt, dem Urvater Adam eine Länge von 900 Ellen und ein Alter von faſt 1000 Jahre beyzulegen. Aber die ſcharfe und gründliche Kritik neuerer

Phyſiker hat die hie und da gefundenen vermeinten Rieſenknochen in Elephanten und Rhinoceroskochen verwandelt, und hellſehende Theologen haben wahrſcheinlich gemacht, daß die Chronologie jener Zeiten nicht die jetzige ſey. Man hat mit großer Wahrſcheinlichkeit erwieſen (inſonderheit Hensler), daß die Jahre der Alten bis auf Abraham nur 3 Monate, nachhero 8 Monate, und erſt nach Joſeph 12 Monate enthielten. Eine Behauptung, die dadurch noch mehr Beſtätigung erhält, daß noch jetzt Völker im Orient exiſtiren, welche das Jahr zu 3 Monat rechnen. Nach dieſer Berichtigung bekommt alles eine andere Geſtalt. Das 900 jährige Alter des Metuſalems (das höchſte was angegeben wird) ſinkt auf 200 Jahr herab, ein Alter, das gar nicht unter die Unmöglichkeiten gehört, und dem noch in neuern Zeiten Menſchen nahe gekommen ſind.

Auch in der Profangeſchichte erzählt man in jener Zeit viel von Heroen und arcadiſchen Königen, die ein Alter von vielen 100 Jahren erreicht haben ſollen, welches ſich aber auf eben dieſe Art auflöſen läßt.

Freylich iſt es nicht zu leugnen, daß die große Revolution, welche die Sündfluth für die ganze Erde mit ſich führte, oder vielmehr durch welche ſie entſtand, auch auf die Beſchaffenheit der organiſchen Natur einen wichtigen Einfluß gehabt haben kann, und daß die Urwelt, ſo wie in der Größe, alſo auch in der Dauer der organiſchen Weſen anders beſchaffen geweſen ſeyn kann als jetzt.

Schon mit Abraham, (alſo mit dem Zeitpunct einer etwas conſtatirtern Geſchichte,) fängt ſich ein Lebensalter an, welches gar nichts außerordentliches mehr hat, und auch noch jetzt erreicht werden kann, beſonders wenn man die Frugalität, das freye, luftgewohnte und nomadiſche Leben jener Patriarchen annehmen wollte.

Die Jüdiſche Geſchichte gibt uns folgende Facta: Abraham, ein Mann von großer und entſchloſſener Seele, und dem alles glücklich ging, erreichte ein Alter von 175 Jahren, ſein Sohn Iſaac, ein Ruhe liebender, keuſcher und ſtiller Mann, 180; Jacob ebenfalls ein Freund des Friedens, aber ſchlauer, nur 147; der Kriegsmann Ismael 137; die einzige Frau der alten Welt, von deren Lebensdauer wir etwas erfahren, Sarah, 127 Jahre; Joſeph, reich an Klugheit und Politik, in der Jugend bedrängt, im Alter hochgeehrt, lebte 110 Jahr.

Moſes, ein Mann von außerordentlichem Geiſt und Kraft, reich an Thaten, aber ſchwach an Worten, brachte ſein Sorgen- und Strapazenvolles Leben, bis auf 120 Jahre. Aber ſchon er klagt, »unſer Leben währt 70 Jahr, wenns hoch kommt, 80;«

und wir ſehen hieraus, daß ſchon vor 3000 Jahren es in dieſem Stück gerade ſo war, wie jetzt.

Der kriegeriſche und immer thätige Joſua ward 110 Jahre alt. — Eli, der Hoheprieſter, ein fetter, phlegmatiſcher und gelaſſener Mann, lebte einige 90, aber Eliſa, ſtreng gegen ſich und gegen andere, und ein Verächter aller Bequemlichkeiten und Reichthümer, weit über 100 Jahre. — In den letzten Zeiten des Jüdiſchen Staats zeichnete ſich der Prophet Simeon, voll Hoffnung und Vertrauen auf Gott, durch ein 90 jähriges Alter aus.

So ſehr übrigens bei den Egyptiern alles voll Fabeln iſt, ſo hat doch das Alter ihrer Könige, welches von den älteſten Zeiten her gemeldet wird, gar nichts beſonders. Die höchſte Regierungsdauer iſt etwas über 50 Jahr.

Von dem hohen Alter der Seres, oder der heutigen Chineſer, hatte man, nach dem Lucian zu urtheilen, ſehr hohe Begriffe. Sie heißen ausdrücklich macrobii, und zwar ſchreibt Lucian ihr langes Leben ihrem häufigen Waſſertrinken zu. — War es vielleicht auch ſchon der Thee, den ſie damals tranken?

Bei den Griechen finden wir mehrere Beiſpiele von hohem Alter. — Der weiſe Solon, ein Mann von großer Seele, tiefem Nachdenken und feurigem Patriotismus, doch nicht gleichgültig gegen die Annehmlichkeiten des Lebens, brachte ſein Alter auf 80 Jahre. Epimenides von Creta ſoll 157 Jahre alt geworden ſeyn. Der luſtige, ſchwärmende Anacreon lebte 80 Jahr, eben ſo lange Sophocles und Pindar. Gorgias von Leontium, ein großer Redner, und ein viel gereiſter und im Umgang und Unterricht der Jugend lebender Mann, brachte ſeyn Alter auf 108 Jahre, Protagoras, von Abdera, ebenfalls ein Redner und Reiſender, auf 90; Iſocrates, ein Mann von großer Mäßigkeit und Beſcheidenheit, auf 98 Jahre. Democrit, ein Freund und Forſcher der Natur, und dabey von guter Laune und heiterm Sinn, ward 109 Jahr; der ſchmutzige und frugale Diogenes, 90. Zeno, der Stifter der ſtoiſchen Secte und ein Meiſter in der Kunſt der Selbverleugnung, erreichtt beinah 100 Jahre, und Plato, eines der göttlichſten Genies die je gelebt haben, und ein Freund der Ruhe und ſtillen Betrachtung, 81 Jahre. — Pythagoras, deſſen Lehre vorzüglich gute Diät, Mäßigung der Leidenſchaften und Gymnaſtik empfahl, wurde auch ſehr alt. Er pflegte das menſchliche Leben in vier gleiche Theile zu theilen. Vom 1ſten zum 20ſten Jahre ſey man ein Kind (anfangender Menſch), von 20 bis 40 ein junger Menſch, von 40 bis zu 60 erſt ein Menſch, von 60 bis 80 ein alter oder abnehmender Menſch, und nach dieſer

Zeit rechne er niemand mehr unter die Lebendigen, er möge auch ſo lange leben, als er wolle.

Unter den Römern verdienen folgende bemerkt zu werden.

M. Valerius Corvinus, wurde über 100 Jahre alt, ein Mann von großem Muth und Tapferkeit, vieler Popularität und beſtändigem Glück. Orbilius, der berühmte Orbilius, erſt Soldat, dann Pädagog, aber immer noch mit militäriſcher Strenge, erreichte in dieſer Lebensart ein Alter von 100 Jahren. — Wie hoch der Mädchenſchulmeiſter, Hermippus ſein Alter brachte, haben wir ſchon geſehen. Fabius, durch ſein Zaudern bekannt, zeigte durch ſein 90 jähriges Alter, daß man auch dem Tode damit etwas abgewinnen könne. Und Cato, der Mann von eiſernem Körper und Seele, ein Freund des Landlebens und ein Feind der Aerzte, wurde über 90 Jahre alt.

Auch von Römiſchen Frauen haben wir merkwürdige Beiſpiele eines langen Lebens, Terentia, des Cicero Frau, trotz ihres vielen Unglücks, Kummers und des Podagra, was ſie plagte, ward 103 Jahre alt, und Auguſtus Gemahlin, Livia, eine herrſchſüchtige, leidenſchaftliche und dabei glückliche Frau, 90 Jahr.

Beſonders merkwürdig iſt's, daß man mehrere Beiſpiele von ſehr alt gewordenen Römiſchen Actricen hat; ein Vorzug, den ſie leider jetzt verloren haben, und der zu beweiſen ſcheint, daß jetzt mehr Lebensconſumtion mit ihrem Stande verknüpft iſt, als ehemals. — Eine gewiſſe Luceja, die ſehr jung zum Theater kam, war 100 Jahre Actrice, und erſchien noch im 112. Jahre auf dem Theater. Und Galeria copiala, eine Actrice und Tänzerin zugleich, wurde 90 Jahre nach ihrem erſten Auftritt auf dem Theater, wieder aufgeführt, um als ein Wunder dem Pompejus zu complimentiren. Und dennoch wars noch nicht zum letztenmale. Zur Feyer des Auguſts erſchien ſie noch einmahl auf dem Theater.

Einen äußerſt ſchätzbaren Beitrag von der Lebensdauer, zu den Zeiten des Kaiſer Veſpaſian, liefert uns Plinius, aus den Regiſtern des Cenſus, einer völlig ſichern und glaubwürdigen Quelle. Hier zeigt ſich nun, daß in dem Theile Italiens, der zwiſchen den Apenninen und dem Po liegt, in dem Jahre dieſer Zählung (dem 76ſten unſrer Zeitrechnung) 124 Menſchen lebten, welche 100 und mehr Jahre alt waren, nemlich 54 von 100 Jahren, 57 von 110 Jahren, 2 von 125, 4 von 130, ebenfalls 4 von 135 bis 137, 3 von 140. Außer dieſen fanden ſich noch beſonders in Parma, 5 Menſchen, deren drey 120, und zwei 130 Jahre alt waren; in Piacenza eine von 130 Jahren; zu Fauentia eine Frau von 132 Jahren. In einer einzigen Stadt

bey Placenza, (Vellejacium) lebten 10, von denen ſechs 110, und vier 120 Jahre erreicht hatten.

Auch des berühmten Ulpians Mortalitätstabellen treffen auf eine auffallende Art mit den unſrigen, und zwar von großen Städten, überein. Man kann nach ihnen das alte Rom und London, in Abſicht auf die Lebensprobabilität völlig parallel ſtellen.

Man ſieht alſo zur Genüge, daß die Dauer des menſchlichen Lebens zu den Zeiten Moſes, der Griechen, der Römer, und jetzt immer dieſelbe war, und daß das Alter der Erde keinen Einfluß auf das Alter ihrer Bewohner hat, den Unterſchied etwa ausgenommen, den die verſchiedene Kultur ihrer Oberfläche und die daher rührende Verſchiedenheit des Clima hervorbringen kann.

So iſt's z. B. gewiß, daß jetzt in Italien nach Verhältniß nicht ſo viele und auch nicht ſo ſehr alte Leute angetroffen werden, als zu Vespaſians Zeiten; aber die Urſache iſt, daß damals wegen mehrerer Waldungen das Klima noch kälter war, und die Menſchen feſter machte *). Auch iſt's nicht unwahrſcheinlich, daß die eigenthümliche Wärme der Erde ſelbſt wandern, und ſich zuweilen in einem Erdſtrich mehr anhäufen, in dem andern aber vermindern kann.

Das Reſultat der Unterſuchung bleibt immer: der Menſch kann noch jetzt eben das Alter erreichen, als ehedem. Der Unterſchied liegt nur darin, daß es ſonſt mehrere, und jetzt wenigere erreichen.

Betrachten wir nun das Lebensalter nach den verſchiedenen Ständen und Lagen der Menſchen mit beſonderer Rückſicht auf die neuern Zeiten.

Und zwar erſtens Kaiſer und Könige, genug, die Großen dieſer Welt. Hat ihnen die Natur, die ihnen am vollkommenſten alle Vorzüge und Freuden des Lebens ſchenkte, nicht auch ihre ſchönſte Gabe, ein längeres Leben verliehen? Leider nicht. Weder die ältere noch neuere Geſchichte ſagt uns, daß dieſe Prärogative ihnen beſonders eigen geweſen wäre. Wir finden in der alten Geſchichte nur wenige Könige, die das 80ſte Jahr erreicht haben. Und vollends die neuere. In der ganzen Reihe der Römiſch-Teutſchen Kaiſer, von Auguſt an gerechnet, bis auf unſere Zeiten, welche zuſammen über 200 betragen, finden wir, die zwey erſten, den Auguſt und Tiberius ausgenommen, nur vier, welche das 80ſte Jahr erreichten, den Gordian, Valerian, Anaſtaſius und Juſtinian.

*) Man findet davon mehrere Spuren. So erzählt z. E. Plinius von Wintern, wo der Wein in den Kellern, und die Tiber bis auf den Grund gefroren war.

Auguſt wurde 76 Jahre alt, ein Mann von ruhigem und gemäßigtem Geiſt, aber ſchnell und lebhaft im Handeln, mäßig in den Genüßen der Tafel, aber deſto empfänglicher für die Freuden der Kunſt und Wiſſenſchaften. Er aß nur die einfachſten Speiſen, und, wenn er nicht hungerte, gar nicht, trank nie über ein Pfund Wein, hielt aber ſehr darauf, daß Freude und gute Geſellſchaft die Mahlzeit würzten. Uebrigens war er von heiterm Sinn und ſehr glücklich, und, was den Punkt des Lebens betraf, ſo geſinnt, daß er noch kurz vor ſeinem Tode zu ſeinen Freunden ſagen konnte: Plaudite, Amici. »Applaudirt, meine Freunde, die Komödie iſt zu Ende.« Eine Geiſtesſtimmung, die der Erhaltung des Lebens äußerſt vortheilhaft iſt. Im 30ſten Jahre überſtand er eine ſchwere und ſo gefährliche Krankheit, daß man ihn für verloren hielt. Es war eine Art von Nervenkrankheit, die durch das warme Verhalten und die warmen Bäder, die ihm ſeine gewöhnlichen Aerzte riethen, nur noch verſchlimmert werden mußte. Antonius Muſa kam alſo auf den Einfall, ihn gerade auf die entgegengeſetzte Art zu behandeln. Er mußte ſich ganz kalt verhalten und ganz kalt baden, und in kurzem war er wieder hergeſtellt. Dieſe Krankheit ſowohl, als die dadurch bewirkte nützliche Veränderung ſeiner Lebensart, trugen wahrſcheinlich viel zur Verlängerung ſeines Lebens bey. — Und nebenbey lehrt uns die Geſchichte, daß man ſehr Unrecht hat, die Methode des kalten Badens für eine neue und Engliſche Erfindung zu halten.

Der Kaiſer Tiberius lebte noch zwey Jahre länger. Er war von heftiger Gemüthsart, aber vir lentis maxillis, wie ihn Auguſt nannte, ein Freund der Wolluſt, aber bey dem allen diätetiſch, und ſelbſt in dem Genuß nicht ohne Aufmerkſamkeit auf ſeine Geſundheit, ſo daß er zu ſagen pflegte, er hielt den für einen Narren, der nach den 30ſten Jahre noch einen Arzt um ſeine Diät befragte, weil ein jeder alsdann ſchon mit einiger Aufmerkſamkeit das, was ihm nützlich und ſchädlich wäre, erkannt haben müßte.

Der berühmte Eroberer Aurengzeb erreichte zwar ein 100 jähriges Alter, aber er iſt nicht ſowohl als König, ſondern vielmehr als Nomade zu betrachten.

Eben ſo ſelten iſt das hohe Alter in den Königs- und Fürſtenhäuſern der neuern Zeit. Nur die Könige von Frankreich, aus dem Bourbon'ſchen Hauſe, machen eine Ausnahme, wo gleich drey auf einander folgende ein Alter von 70 Jahren erreichten.

Auch dürfen wir hier, als eines der wichtigſten neuern Beyſpiele, des großen Königs, Friedrich II. nicht vergeſſen. Er war in allem groß, ſelbſt in ſeinem Phyſiſchen. — Er erreichte

nicht nur ein, unter den Königen ſchon ſehr ſeltenes, Alter von 76 Jahren, ſondern, was noch mehr ſagen will, er erreichte es nach dem Mühe=, Sorgen=und Strapazenvollſten Leben, das vielleicht je ein Menſch durchlebte, von dem er 29 Jahre im wirklichen Kriege zubrachte, und dabey alle Strapazen eines gemeinen Soldaten ertrug, nur mit dem Unterſchied, daß er zugleich als Feldherr für alle dachte, und die Nacht, wenn jener Ruhe fand, noch mit tiefem Nachdenken und neuen Planen zubrachte. — Er liebte die Freuden der Tafel, doch nur Mittags und in froher Geſellſchaft; Abends ſpeiſete er gar nicht, legte ſich früh zu Bett, und ſtand alle Morgen im Sommer um 5, im Winter um 6 Uhr auf, arbeitete nur früh und Vormittags, Abends nicht, verſüßte ſeine ernſten und anſtrengenden Geiſtesbeſchäftigungen durch die Freuden der Muſik, der Künſte und ſchönen Wiſſenſchaften, und machte ſich täglich Bewegung in freyer Luft.

Die geiſtliche Hoheit war in dieſem Betracht nicht glücklicher. Von 300 Päbſten, die man rechnen kann, haben nicht mehr als 5 ein Alter von 80 Jahren erreicht oder überſchritten, ohnerachtet hier der Vortheil eintritt, daß ſie erſt ſpät zu dieſer Würde gelangen, und alſo mehr Wahrſcheinlichkeit eines hohen Alters haben.

Aber eine Menge von Außerordentlichen Beyſpielen findet man unter den Eremiten und Kloſtergeiſtlichen, die bey der ſtrengſten Diät, Selbſtverleugnung und Abſtraction, gleichſam entbunden von allen menſchlichen Leidenſchaften und dem Umgange, der ſie rege machen kann, ein contemplatives Leben, doch mit körperlicher Bewegung und Luftgenuß verbunden, führten. So wurde der Apoſtel Johannes 93 Jahre, der Eremit Paullus, bey einer faſt unglaublich ſtrengen Diät und in einer Höhle, 113, und der heilige Antonius 105 Jahre alt; Athanaſius, Hieronymus überſchritten ebenfalls das 80ſte Jahr. — In neuern Zeiten, wo die Abſtraction des Geiſtes, die Seelenverläugnung und frugale Diät einige Abänderungen erlitten haben, ſind dieſe Beyſpiele ſeltner geworden.

Eben ſo ſehr haben ſich tiefdenkende Philoſophen von jeher durch hohes Alter ausgezeichnet, beſonders wenn ihre Philoſophie ſich mit der Natur beſchäftigte und ihnen das göttliche Vergnügen, neue wichtige Wahrheiten zu entdecken, gewährte; — der reinſte Genuß, eine wohlthätige Exaltation unſrer ſelbſt, und eine Art von Reſtauration, die unter die vorzüglichen Lebensverlängerungsmittel eines vollkommnen Geſchöpfs zu gehören ſcheint! — Die Aelteſten finden wir unter den Stoikern und Pythagoräern, bey denen Bezähmung der Leidenſchaften und der Sinnlichkeit, und eine ſtrenge Diät, unter die weſentlichſten Eigenſchaften eines

Philoſophen gehörten. — Wir haben ſchon oben die Beyſpiele eines Plato und Iſokrates betrachtet. — Apollonius von Tyana, ein ſchöner, vollkommner, in allen geiſtigen und körperlichen Eigenſchaften außerordentlicher Mann, der bey den Chriſten für einen Zauberer, bey den Römern und Griechen für einen Götterboten galt, in ſeiner Diät ein Nachfolger des Pythagoras, und ein großer Freund des Reiſens, ward über 100 Jahre alt. Xenophilus, ebenfalls ein Pythagoräer, 106 Jahre. Der Philoſoph Daemonax, ebenfalls 100 Jahre; er war ein Mann von äußerſt ſtrengen Sitten, und von einer ungewöhnlichen ſtoiſchen Apathie. Man fragte ihn vor ſeinem Tode: Wie er begraben ſeyn wollte? Macht euch darum keine Sorge, antwortete er, die Leiche wird ſchon der Geruch begraben. Aber willſt du denn, warfen ihm ſeine Freunde ein, Hunden und Vögeln zur Speiſe dienen? Warum nicht? erwiederte er, ich habe, ſo lange ich lebte, den Menſchen nach allen Kräften zu nützen geſucht, warum ſollte ich nach meinem Tode nicht auch den Thieren etwas geben?

Selbſt in neuern Zeiten haben die Philoſophen dieſen Vorzug ſich erhalten; und die größten und die tiefſten Denker ſcheinen darin eine Frucht mehr ihrer geiſtigen Freuden zu genießen, Kepler und Baco erreichten ein hohes Alter; Newton, der ſo ganz alle ſeine Freuden und Genüſſe in höhern Sphären fand, daß man verſichert, er habe ſeine Jungfrauſchaft mit ins Grab genommen, kam bis auf 90 Jahre. Euler, ein Mann von unbegreiflicher Thätigkeit, deſſen tiefgedachte Schriften ſich über 300 belaufen, näherte ſich ebenfalls dieſem Alter, und noch jetzt zeigte der größte lebende Philoſoph unſerer Zeit, Kant, daß die Philoſophie nicht nur das Leben lange erhalten, ſondern auch noch im höchſten Alter die treuſte Gefährtin und eine unerſchöpfliche Quelle der Glückſeligkeit für ſich und andere bleiben kann. Er ſtarb im eigentlichſten Verſtande am Alter, nach einer allmähligen Abnahme ſeiner geiſtigen und körperlichen Kräfte, im 81ſten Jahre.

Beſonders zeichnen ſich die Academiciens in dieſer Rückſicht aus. Ich brauche nur an den ehrwürdigen Fontenelle, der 100 Jahre weniger eins alt wurde, und an den Neſtor Formey, zu erinnern, die beyde Secretaires perpetuels, erſter der Franzöſiſchen, letzterer der Berliner Academie waren. Der Nachfolger des letztern, der ehrwürdige Merian, der in ſeinem 80jährigen Alter noch Geſundheit, Munterkeit und Kraft beſaß, ſcheint dieſe Bemerkung zu beſtätigen.

Eben ſo finden wir unter den Schulmännern viele Beyſpiele eines langen Lebens, ſo daß man beynahe glauben ſollte, der be-

ſtändige Umgang mit der Jugend könne etwas zu unſrer eignen Verjüngung und Erhaltung beytragen.

Einen ganz vorzüglichen Rang in der Geſchichte des langen Lebens behaupten aber die Dichter und Künſtler, genug, die Glücklichen, deren hauptſächliches Geſchäft im Spielen der Phantaſie und ſelbſtgeſchaffnen Welten beſteht, und deren ganzes Leben im eigentlichſten Verſtande ein ſchöner Traum iſt. Wir haben ſchon oben geſehen, wie hoch Anacreon, Sophocles, Pindar, ihr Leben brachten. Young, Voltaire, Bodmer, Haller, Metaſtaſio, Klopſtok, Gleim, Utz, Oeſer, haben alle ein hohes Alter erreicht, und ich freue mich daß die Hoffnung, die zugleich gewiß der Wunſch eines jeden von uns war, daß die Zierde der Teutſchen Dichter, Wieland, die neueſte Beſtätigung dieſes Grundſatzes geben möge, nicht getäuſcht worden iſt.

Aber die außerordentlichſten Beyſpiele von langem Leben finden wir nur unter den Menſchenklaſſen, die unter körperlicher Arbeit, und in freyer Luft, ein einfaches und naturgemäßes Leben führen, unter Landleuten, Gärtnern, Jägern, Soldaten und Matroſen. Nur in dieſen Ständen erreicht der Menſch noch jetzt ein Alter von 140, ja 180 Jahren. Ich kann mir das Vergnügen nicht verſagen, die merkwürdigſten dieſer Beyſpiele etwas umſtändlich zu erzählen, denn in ſolchen Fällen hat oft auch der kleinſte Umſtand Intereſſe und Bedeutung.

Die älteſten Beyſpiele der letzten tauſend Jahre ſind: Kentigern, Czarten, Jenkins, Parre, Draakenberg und Effingham. Sie beweiſen, daß man noch in unſern Zeiten ein Alter von 185, 169, 152, 146 Jahren erreichen kann.

Kentigern, bekannt unter dem Namen Saint Mungo, war Stifter des Biſthums Glasgow, und ward 185 Jahr alt, wie folgende Inſchrift beweiſet.

Cum octogenos centum quoque quinque vir annos
Complerat, sanctus est Glasgow funere functus. *)

Im Jahre 1724 ſtarb Petraez Czarten, 185 Jahr alt, im Dorf Köffröſch, 4 Meilen von Temeswar in Ungarn. Er war 1593 geboren, war griechiſcher Religion, und konnte noch wenige Tage vor ſeinem Tode am Stocke herumgehen und Almoſen ſammeln. Seine Augen waren etwas roth, doch gaben ſie noch einiges Licht; Kopf und Bart glichen dem Schimmel, und er hatte noch einige Zähne. Sein damals noch lebender Sohn war 95 Jahr alt. **)

---

*) Spottiswood Hystory of the Church of Scotland.
**) S. Breslauer Sammlungen, Jan. 1724.

Im Jahr 1670 ſtarb H. Jenkins in Yorkſhire. Er war ſchon im Jahr 1513 bey der Schlacht zu Flowdenfield geweſen, und damals 12 Jahr alt. Man konnte aus den Regiſtern der Kanzleyen und anderer Gerichtshöfe erſehen, das er 140 Jahre lang vor Gericht erſchienen war, und Eide abgelegt hatte. Gegen die Wahrheit der Sache iſt alſo nichts einzuwenden. Er war bey ſeinem Tode 169 Jahr alt. Seine letzte Beſchäftigung war Fiſcherey, und er konnte noch, als er ſchon weit über 100 Jahr alt war, in ſtarken Strömen ſchwimmen.

Ihm kommt Th. Parre am nächſten, ebenfalls ein Engländer aus Shroſphire. Er war ein armer Bauersmann, und mußte ſich mit ſeiner täglichen Arbeit ernähren. Als er 120 Jahr alt war, verheirathete er ſich wieder mit einer Witwe, mit der er noch 12 Jahre lebte, und ſo, daß ſie verſicherte, ihm nie ſein Alter angemerkt zu haben. Bis in ſein 130ſtes Jahr verrichtete er noch alle Arbeit im Hauſe, und pflegte ſogar noch zu dreſchen. Einige Jahre vor ſeinem Tode erſt fingen die Augen und das Gedächtniß an ſchwach zu werden, das Gehör und ſein Verſtand aber blieben bis zu Ende gut. In ſeinem 152ſten Jahre hörte man von ihm in London, der König wurde ſehr begierig dieſe Seltenheit zu ſehen, und er mußte ſich auf den Weg machen. Und dieß brachte ihn höchſtwahrſcheinlich um ſein Leben, das er außerdem noch länger würde fortgeſetzt haben. Er wurde nemlich da ſo königlich tractirt, und auf einmal in ein ſo ganz entgegengeſetztes Leben verſetzt, daß er bald darauf 1635 in London ſtarb. Er war 152 Jahr und 9 Monat alt worden, und hatte 9 Könige von England erlebt — Das allermerkwürdigſte war nun dieß, daß man bey der Section, welche der berühmte Harvey verrichtete, alle ſeine Eingeweide in dem geſundeſten Zuſtand antraf; nicht der geringſte Fehler war zu entdecken. Sogar die Rippen waren noch nicht einmal verknöchert, was man ſonſt bey alten Leuten findet. In ſeinem Körper lag alſo nicht die mindeſte organiſche Urſache des Todes, und er war blos an ſchnellerzeugter Ueberfüllung geſtorben, weil man ihm zu viel zu gut gethan hatte.

Ein Beweis, daß in manchen Familien eine ſolche altmachende Anlage ein beſonders gutes Stamen vitae ſeyn könne, gibt eben dieſer Parre. Erſt vor wenig Jahren ſtarb ſeine Urenkelin zu Corke in einem Alter von 103 Jahren.

Faſt von eben der Art iſt folgendes ganz neueres Beyſpiel *). Ein Däne, Namens Draakenberg, geboren 1626, diente bis in ſein 91 Jahr als Matroſe auf der Königl. Flotte, und

*) Heinze Kiel. Neues Magaz. 1. B. 3. St.

brachte 15 Jahre ſeines Lebens in der Türkiſchen Sclaverey, und alſo im größten Elende zu. Als er 111 Jahr alt war, und ſich nun zur Ruhe geſetzt hatte, fiels ihm ein, doch nun zu heirathen, und er nahm eine 60jährige Frau; dieſe aber überlebte er lange, und nun in ſeinem 130ſten Jahre verliebte er ſich noch in ein junges Bauermädchen, die aber, wie man wohl denken kann, ſeinen Antrag ausſchlug. Er verſuchte ſein Heil nun noch bey mehreren; da er aber nirgens glücklicher war, ſo beſchloß er endlich ledig zu bleiben, und lebte ſo noch 16 Jahre. Erſt im Jahre 1775 ſtarb er im 146ſten Jahre ſeines Alters. Er war ein Mann von ziemlich heftigem Temperament, und zeigte oft ſeine Stärke noch in den letzten Jahren ſeines Lebens.

Im Jahr 1757 ſtarb zu Cornwallis J. Eſſingham im 144ſten Jahr ſeines Alters. Er war unter Jacob I. Regierung von ſehr armen Eltern geboren, und von Kindheit auf zur Arbeit gewöhnt, diente lange als Soldat und Korporal, und als ſolcher auch in der Schlacht bey Höchſtädt. Zuletzt kehrte er zurück in ſeinen Geburtsort, und lebte als Taglöhner bis an ſein Ende. Zu bemerken iſt, daß er in der Jugend niemals hitzige und ſtarke Getränke getrunken, immer ſehr mäßig gelebt, und nur ſelten Fleiſch gegeſſen hat. Er wußte bis zu ſeinem 100ſten Jahre faſt nicht, was Krankheit war, und machte noch acht Tage vor ſeinem Ende eine Reiſe von drey Meilen.

Die allerneueſten und nicht weniger merkwürdigen Beyſpiele ſind folgende:

Im Jahre 1792 ſtarb im Hollſteinſchen ein gewiſſer Stender, ein arbeitſamer Bauersmann im 103ten Jahre. Seine Nahrung war beynahe nichts anders als Grütze und Buttermilch; äuſſerſt ſelten aß er Fleiſch, und immer nur ſehr ſtark geſalzen. Er hatte faſt niemals Durſt, und trank daher ſehr ſelten. Taback rauchte er gern. Erſt im Alter fing er an Thee und zuweilen Kaffee zu trinken. Die Zähne verlor er bald. Krank war er nie. Aergern konnte er ſich gar nicht, d. h. es war bey ihm phyſiſch unmöglich, daß die Galle überging. Er vermied auch alle Gelegenheit zu Zank und Streit. Dafür aber hatte er ein deſto größeres Vertrauen auf die Vorſehung, und wußte ſich dadurch in allen Uebeln und Unglücksfällen zu tröſten und aufzurichten. Seine liebſte Unterhaltung war immer: Gottes Güte*).

Eins der allerſonderbarſten Beyſpiele, wie unter dem abwechſelndſten Spiele des Glücks, der anhaltendſten Todesgefahr und den nachtheiligſten Einflüſſen, ſich dennoch das Leben eines Men-

*) Schlesw. Holſtein. Provinz. Blätt. 1792.

ſchen unglaublich lange erhalten kann, iſt folgendes: Im Jahr 1792 ſtarb in Preußen ein alter Soldat, Namens Mittelſtedt, in einem Alter von 112 Jahren. Dieſer Mann war 1681 im Juny zu Fiſſahn in Preußen geboren, und wurde als Bedienter von ſeiner Herrſchaft, die in einem Abend ihre ganze Equipage und 6 Bediente dazu verſpielte, ebenfalls mit verſpielt. Er ging hierauf in Kriegsdienſte, und diente 67 Jahr als Soldat, machte alle Feldzüge unter König Friedrich I., Friedrich Wilhelm I. und Friedrich II. beſonders den ganzen 7jährigen Krieg mit, wohnte 17 Hauptbataillen bey *), wo er unzähligemal dem Tode trozte und viele Bleſſuren erhielt. Im 7jährigen Kriege wurde ihm das Pferd unter dem Leibe erſchoſſen und er gerieth in Ruſſiſche Gefangenſchaft. — Nach allen dieſen ausgeſtandenen Mühſeligkeiten, und nachdem ihm zwey Weiber geſtorben waren, heirathete er im Jahre 1790, alſo im 110 Jahre ſeines Alters, die dritte Frau. Er war noch im Stande, bis kurz vor ſeinem Tode, alle Monate 2 Stunden Wegs zu gehen, um ſich ſeine kleine Penſion zu holen.

Ein zweytes nicht weniger merkwürdiges Beyſpiel von einem 123jährigen Alter liefert uns ebenfalls das Königreich Preußen, das überhaupt dem hohen Alter ſehr günſtig iſt.

Im Jahre 1793, wo der Greis noch lebte, wurde folgendes in dem Preußiſchen Archiv S. 475 von ihm mitgetheilt. »Peter Albrecht iſt im Jahr 1670 den 16. Febr. zu Ober-Alkehnen im Wargenſchen Kirchſpiele geboren. Als der zweyte Sohn eines daſigen Bauern George Albrechts half er in ſeiner Jugend ſeinem Vater in der Ackerwirtſchaft und kam hierauf als Bedienter und Kutſcher in den adeligen Hof; als ſolcher ſah er auch den für Preußen ſo höchſt merkwürdigen Krönungs-Tag Friedrich I. und fuhr an dieſem Tage mit ſeiner Herrſchaft aufs königliche Schloß. Die Erzählungen, die er noch jezt von den Umſtänden dieſes Tages und von der äußerlichen Geſtalt des damaligen Schloſſes zu geben weiß, ſtimmen ziemlich genau mit den gedruckten Beſchreibungen, die man davon hat, überein, ob er gleich leztere, wie leicht zu vermuthen, nie mit Augen geſehen. Die ganze Zeit der Peſt über, die, wie bekannt 1709 und 1710 hier im Lande wüthete und bey welcher der größte Theil des Wargenſchen Kirchſpiels aufgerieben wurde, blieb er noch an ſeinem Geburtsorte, wurde aber von ſeiner Herrſchaft hierauf einem gewiſſen Of-

*) In dieſer Abſicht verdient auch das Beyſpiel des Kaiſerl. Generals Graf Molza Erwähnung, welcher 1782 im 78. Jahre ſtarb. Er hatte vom 18. Jahre an gedient, 14 Feldzüge und 9 Belagerungen mitgemacht, und war 7mal ſchwer verwundet worden.

ſizier des von Flansſchen (jetzt Hauſenſchen) Regiments, als Bedienter überlaſſen. Bei dieſem Offizier, Namens Grus, brachte er ſehr viele Jahre ſeines Lebens zu, und ob er gleich beim Einbruch des erſten ſchleſiſchen Krieges wegen ſeines 70jährigen Alters gar wohl zurück bleiben können, fühlte er ſich doch ſo ſtark und hatte ſo viel Liebe für ſeinen Herrn, daß er ihn nicht eher als nach dem zweyten ſchleſiſchen Kriege verließ, und wieder zurück in ſein Vaterland kam. Hier kaufte er ſich ein Fuhrwerk und ward Chaiſen-Fuhrmann, heirathete auch nach dem Zugniſſe des Regiments-Prediger-Buches im Jahre 1751, und wohnte auf der Lanek. Damals war er bereits 80 Jahr alt, hatte aber dennoch das Glück, aus ſeiner Ehe ſieben Kinder zu ſehen. Von dieſen leben noch ein Sohn und zwey Töchter. Eine der Letzteren, die ich ausführlich darüber geſprochen, erzählt mir, daß ſie als ein kleines Kind von 5 Jahren (ſie iſt jetzt 40 Jahr alt) den Vater nicht anders als mit Zittern auf den Wagen ſteigen geſehen, und als ihr das nach ihrer kindiſchen Einfalt höchſt ſonderbar und einſt ſogar lächerlich vorkam, ſie von ihrer Mutter darüber ſehr ernſtlich mit dem Bedeuten beſtraft worden, daß dieſes vom hohen Alter des Vaters herrühre — von welcher Zeit an ſie das innigſte Mitleiden gefühlt. Dieſes Zittern ſowohl als auch manche andere bey Ruſſiſcher Occupation für ſein Gewerbe nachtheilige Umſtände, wie nicht weniger die Betrübniß über den Tod ſeines ältern Bruders, der etliche neunzig Jahr alt, damals ſtarb, brachte ihn dahin, ſein Fuhrwerk aufzugeben und eine ruhigere Lebensart zu wählen. Er kaufte ſich daher eine Höckerey in der Altſtadt und durch die gute Pflege, die er genoß, verſchwand nicht nur das Zittern der Glieder, ſondern er ward auch durchaus geſunder als er je geweſen war. Unfälle indeß nöthigten ihn auch dieſe Höckerey wieder zu verkauſen und nachdem ihn ſeine Frau als eine geſchickte Wäſcherinn ehrlich genährt, wurden endlich beyde im Jahr 1784 ins Juretzkiſche Armen-Stift aufgenommen, in welchem auch ſeine Frau vor wenigen Jahren geſtorben iſt.«

»Dieß ſey von ſeiner Lebensgeſchichte genug! Nun noch einige Worte über dieſen Mann ſelbſt und ſeine Leibesconſtitution, ſo wie über ſeine Lebensart. Sein Körperbau iſt eben nicht robuſt und ſeine Statur ziemlich klein. Daß aber ſeine innern Theile von ſeltener Güte ſeyn müſſen, beweiſet der Umſtand, daß er noch jetzt ziemlich harte Speiſen verträgt und mehr für dieſe als für weiche Nahrungsmittel iſt, mehr für kaltes Fleiſch und grobes Brod, als für warme Suppen und Semmel.«

»Seine Sinne ſind noch nicht ganz ſchwach und ſein Gehör noch beſonders ſcharf, nur in ſeinem Geſicht hat das rechte Auge

ſchon in frühern Jahren durch einen unvorſichtigen Stoß, ſo wie durch einen unbehutſamen Wurf ſehr viel gelitten. Was zu ſeiner Erhaltung viel beygetragen, iſt ohnſtreitig, daß er keiner Art der Ausſchweifungen ergeben geweſen, und in wahrer Herzens Einfalt oder vielmehr Herzens Unſchuld vor Gott und Menſchen gewandelt hat. An eine ſclaviſche Diät hat er ſich zwar nie gewöhnt, nie eine beſondere Gattung von Speiſen und Getränken ſich zum Geſetz gemacht, nur aber die Mäßigkeit nie aus den Augen gelaſſen. Eben ſo iſt's mit der Ausbildung ſeiner Seelenkräfte. Schulen waren zu ſeiner Zeit wenig oder gar nicht auf dem Lande, höchſtens nur eine oder zwey in großen Kirchſpielen, aber er hat aus eigenem Triebe und durch eigene Bemühung ſehr gut leſen gelernt. Bey einem ſehr geſunden Menſchenverſtande und offnem Kopfe, faßte er alles bald und leicht und da er ſtets mit wohl erzogenen Menſchen umging, hatt' es auch um ſeine Ausbildung keine Noth. Jetzt ſind ſeine Seelenkräfte ziemlich ſchwach, und es ſchwebt ihm nur noch alles vor, wie er zu ſagen pflegt. Die mehrſte Zeit hält er ſich in ſeinem Bette auf und iſt dann munterer und geſunder, als wenn er außer demſelben iſt. Hie und da verläßt ihn ſein Gedächtniß, doch erinnert er ſich der Gegenſtände aus der frühern Zeit leichter als derjenigen aus der mittleren Zeit, nur das vergißt er nie, daß er unter dem großen Churfürſten Friedrich Wilhelm geboren worden. Auf die Frage, die ich ihm und ſeiner Tochter mehrmals vorgelegt, warum er ſein hohes Alter nicht längſt bekannt gemacht, war die Antwort immer dieſe: es hats uns niemand geglaubt. Und ſo mag mancher unbekannter Greis noch jetzt unter uns wandeln, nur die Seltenheit macht, daß man die erſten Ausſagen bezweifelt.«

Nach Bekanntwerdung dieſes Lebenslaufes bekam Albrecht viele Beſuche, die ihm zur angeblichen Erquickung, Wein, Confect und allerhand Delicateſſen brachten, durch deren ungewohnten Genuß eine ſolche Veränderung in ſeiner Conſtitution erfolgte, daß er den 14ten October 1793 ſanft entſchlief.

Nachfolgendes Beyſpiel verdanke ich der gütigen Mittheilung des Herrn Pfarres Walter zu Rodenpois in Liefland.

»Am eilften December dieſes Jahres verſtarb im Allaſchen Kirchſpiele unter dem Gute Planup, ein ſehr merkwürdiger Greis, Namens Gürgen Douglas, alt 120 Jahr und ſieben Monate, deſſen Lebensumſtände zum Theil auch ſchon in der Rigaſchen politiſchen Zeitung vom 10ten Februar 1794 Nr. 12. gedruckt und öffentlich bekannt gemacht worden. Seiner oft wiederholten Ausſage gemäß, iſt er zu Marſtrand in Schweden im Jahr 1680 am 23. April geboren, welches auch ſein Geburtsſchein bewieſen, der leider aber mit ſeinen übrigen ſchriftlichen Zeugniſſen ihm vor eini-

gen Jahren geſtohlen worden. Indeſſen ſtimmten alle ſeine Erzählungen mit der Geſchichte ſeiner Jugendzeit ſo genau überein, daß ſchon dadurch die Angabe ſeines Alters ſehr glaubwürdig wird, indem ſie nur von einem Augenzeugen ſo erzählt werden konnten. Sein Vater hieß Johannes Douglas, war einſt Lieutenannt in Königlich Schwediſchen Dienſten unter dem Regimente Sneelop. Von ſeiner Mutter wußte er nicht viel. Sein Vater verſtarb ihm ſehr früh an den Wunden, die er in einer Schlacht erhalten. Er wurde daher in ſeiner Erziehung ganz vernachläßigt, lernte weder leſen noch ſchreiben, und wurde früh zu harten Arbeiten ſtrenge angehalten. Dennoch wuchs ſein Körper zeitig zu einer auszeichnenden Stärke. Schon im 17ten Jahre ſeines Alters nahm man ihn in Kriegsdienſte und ſtellte ihn in einem Dragonerregimente, des Generals Schlippenbach an, wo er mehrere Jahre diente. In dieſer Zeit war er achtmal in blutigen Bataillen, ohne verwundet zu werden, bis ihm in der letzten bei Dorpat von einer Flintenkugel der linke Arm zerſchoſſen wurde, und er in Ruſſiſche Gefangenſchaft gerieth. Man brachte ihn nach Moskau, wo er 4 Jahre als Kriegsgefangener lebte, nach geſchloſſenem Frieden aber frey gelaſſen wurde. Er hatte kein Verlangen mit den übrigen Landsleuten in ſein Vaterland zurückzukehren, diente als Handlanger bei einem Tiſchler, da ſein Arm ſehr gut geheilt war, und brachte es endlich dahin, ſelbſt als Tiſchler arbeiten und ſich ernähren zu können. Er trieb dieſes Handwerk mehrere Zeit in St. Petersburg und endlich in Kur- und Liefland. Nach ſeiner Loslaſſung iſt er dreimal verheirathet geweſen, und hat in dieſen Ehen überhaupt 13 Kinder gezeugt, von denen wahrſcheinlich 6 noch leben. Im 85ſten Jahre heirathete er eine Lettin, welche noch lebt und mit der er 8 Kinder in ſeinem hohen Alter gezeugt, von denen 4 verſtorben, 4 aber noch am Leben ſind; jedoch der jüngſte im 103ten Jahre erzeugt, jetzt 17 Jahr alt, iſt völlig vernunftlos, ſonſt aber auch von ſtarkem Körperbau.«

»Er war von einem ſehr ſtarken Körperbau, ſeine Schultern und ſeine Bruſt von einer ſeltnen Breite, ſein Wuchs nur gewöhnliche männliche Größe, nicht hoch. Seine Augen ſehr lebhaft und groß, bis vor wenigen Jahren er allmählich ſein Geſicht gänzlich verlor. Sein Haupt und ſein Bart hatte nur wenige kurze Haare. Aber ſein Hirnſchädel war bemerkenswürdig, ſtand wie bei neu gebornen Kindern offen, und ſchien mir, ſo lange ich ihn kenne, ſich mit den Jahren immer mehr von einander zu geben, welches bei ſeinem platten haarloſen Kopfe ſehr ſichtbar war. Sein Gehör war ſcharf, ſein Gedächtniß ihm bis zur Todesſtunde zum Bewundern treu. Brachte man ihn auf die Jahre

ſeines Kriegsdienſtes, welches ſein Lieblings-Geſpräch war, ſo wurde er vom jugendlichen Feuer belebt, und er wußte ſich der vorgefallenen und erlebten Kleinigkeiten, ſogar alles was beſonders auf ſeine Uniform u. ſ. w. Bezug hatte, zum Bewundern zu erinnern, und blieb bei wiederholten Erzählungen ſich immer in den Nebenumſtänden treu. Vor drey Jahren ließ er ſich noch zu Fuß im Sommer einigemale zur Allaſchen Kirche leiten, eine Strecke Weges von eilf Werſt, und wenn ich ihn in meinen Wagen nehmen wollte, ſo mußte ich ihm ſehr zureden. Er ſprach nur Schwediſch; Ruſſiſch und Lettiſch aber ſo unvollkommen, daß er nicht leicht zu verſtehen war. Den Branntwein hat er nie geliebt. Er trank ihn nur ſelten, wenn man ihm ein Glas gab, aber auch nicht mehr. Waſſer war ſein tägliches Getränke. Im Sommer ſaure geronnene Milch, im Winter Gerſtengrütze, vorzüglich Erbſen waren ſeine Lieblingsſpeiſen. Fleiſch hat er in ſeinem Leben wenig genoſſen, da er ſichs ſelten anſchaffen konnte. Seine Zähne waren ſehr ſchön und geſund, und nur in den letzten Jahren verlor er ſie bis auf fünf. Die größte Hitze im Sommer und eine jedem andern unausſtehliche Hitze ſeiner Stube war ſein höchſtes Labſal. Man wollte ihn in die wohlthätige Nicolai-Stiftung zu Riga aufnehmen und ihn mit allem vorzüglich verpflegen. Ich glaubte ihm eine frohe Nachricht zu bringen. Allein er nahm dieſes menſchenfreundliche Anerbieten nicht an, dann ſagte er, »ſie werden mich dort doch nicht ſo warm halten können, ich habe gelernt, alles in der Welt zu entbehren, aber nur nicht die Wärme.« —

»Seine Badſtube mitten im Walde, in der er unter dem Gute Planup wohnte, war ſo klein, daß die drei Perſonen nur eben engen Raum hatten, und ſo niedrig, daß mittelmäßig groß gewachſene Menſchen nicht aufrecht ſtehen konnten. Er war in ſeinem ganzen Leben nie bedeutend krank geweſen, war auch in ſeinem hohen Alter ſehr geſund, nur zuweilen entkräftet, ſein Appetit war mäßig und wahrſcheinlich hätte er noch länger gelebt, wenn nicht eine hitzige anſteckende Krankheit, die vor einiger Zeit ſtark in dem Orte herrſchte, auch ihn ergriffen hätte, welcher ſeine entkräftete Natur unterlag, obgleich er ſelbſt noch immer hoffte die Krankheit zu überſtehen, und eben nicht zu ſterben wünſchte.«

»Immer fand ich bei dieſem wackern Greiſe die edelſten religiöſeſten Geſinnungen, zufrieden mit ſeinem Schickſal, im höchſten Grade genügſam, ganz dankbar und Gott ergeben, ganz frey von Mißmuth oder mürriſcher Laune, gerührt, erkenntlich bei jeder kleinen Gabe gegen ſeine Wohlthäter, lebte er von den wenigen Wohlthaten, die ein edler Menſchenfreund von Zeit zu Zeit für ihn ſammelte.«

In eben dem Jahre ſtarb zu Neus im Erzſtift Kölln, ein Greis von 112 Jahren, H. Kauper; er war ein Mann von ſtarkem Körper, war gewohnt, täglich einen kleinen Spaziergang zu machen, konnte bis an ſeinen Tod ohne Brille leſen, und behielt auch den Gebrauch ſeiner Vernunft bis ans Ende.

In England ſtarb vor kurzem Helena Gray im 105ten Jahre ihres Alters. Sie war klein von Perſon, ſehr munter, aufgeräumt und launicht, und bekam wenige Jahre vor ihrem Tode neue Zähne.

Noch 1796 lebte in der Grafſchaft Fife, Thomas Garrik in ſeinem 108ten Jahre, noch ſehr munter, und war noch immer, ſo wie in vorigen Zeiten, wegen ſeines Straußenmagens berühmt. Seit 20 Jahren lag er nie krank zu Bett.

Noch vor kurzem lebte zu Tacony bey Philadelphia (meldet ein Engliſches Blatt von 1796) ein Schuſter, Nahmens R. Glan, in ſeinem 114. Jahre. Er iſt ein geborner Schotte, hat noch König Wilhelm III. geſehen, hat den vollen Gebrauch ſeines Geſichts und Gedächtniſſes, ißt und trinkt behaglich, verdaut herrlich, arbeitet die ganze Woche, und wallfahrtet Sonntags nach Philadelphia in die Kirche. — Seine dritte Frau lebt noch, iſt 30 Jahr alt, und iſt mit ihm ſehr zufrieden.

Ein Baron, Varavicino de Capellis, ſtarb 1770 zu Meran in Tyrol, in einem Alter von 104 Jahren. Er hatte vier Frauen gehabt, im 14. Jahre die erſte, und im 84ſten die vierte geheirathet. Aus der letzten Ehe wurden ihm ſieben Kinder geboren, und als er ſtarb, war ſeine Frau mit dem 8. ſchwanger. Er verlor die Munterkeit ſeines Leibes und ſeiner Seele nicht eher, als in den letzten Monaten ſeines Lebens. Nie brauchte er eine Brille, und machte noch in ſeinem hohen Alter, einen Weg von 2 Stunden zu Fuß. Seine gewöhnliche Koſt waren Eyer; nie aß er gekochtes Fleiſch, nur dann und wann etwas gebratenes, aber immer nur wenig. Thee trank er häufig mit Roſolis und Zuckerkand.

Ant. Senish, ein Ackermann im Dorfe Puy in Limoges, ſtarb im Jahr 1770 im 111ten Jahre ſeines Alters. Er arbeitete noch 14 Tage vor ſeinem Ende, hatte noch ſeine Haare und Zähne, und ſein Geſicht hatte nicht abgenommen. Seine gewöhnliche Koſt waren Kaſtanien und Türkiſch Korn. Nie hatte er zur Ader gelaſſen, und nie etwas zum Abführen genommen.

Zu Tours in Frankreich, Departement de la Loire lebte noch 1802 ein Veteran, bald 104 Jahr alt. Er iſt zu Ozain in der Bourgogne den 8ten September 1698 geboren, und heißt Jean Thurel. Am 17ten September 1716 ließ er ſich beym damaligen Infanterie-Regiment v. Touraine anwerben: ſeit der Zeit

hat er beſtändig als Musquetier gedienet. Bey der Belagerung von Kehl, 1733 bekam er einen Flintenſchuß in die Bruſt, und bey der Schlacht vor Minden, 1759, 7 Säbelhiebe, wovon 6 auf den Kopf. Drey ſeiner Brüder, und ſein älteſter Sohn ſind vor dem Feinde geblieben. Ein Sohn von ihm dienet noch in der 96ſten Halb = Brigade. Da nach jedem 24jährigen Dienſte jeder Franzöſiſche Soldat ein Ehrenzeichen bekommt, ſo trägt er drey dergleichen auf der Bruſt, und wurde deswegen 1788, wie er das dritte bekam, dem König Ludwig den XVI. von ſeinem Chef, dem bekannten Vicomte de Mirabeau, in Verſailles vorgeſtellt: erhielt auch bei dieſer Gelegenheit eine Penſion von 600 Livres. Er iſt ſeit der Zeit noch bey dem Regiment geblieben, ſo daß er drey Königen und auch der Republik gedient hat. Er iſt ſehr geſund, und machte noch kürzlich den Weg von Montaban nach Tours größtentheils zu Fuß. Er hofft noch lange zu leben, denn ſeine Mutter wurde 118, ſein Oheim 130 Jahr alt.

Auch in unſern Gegenden Teutſchlands kann man ein Alter von 136 Jahren erreichen, wie folgendes Beyſpiel beweiſt: Georg Wunder war den 23. April 1626 zu Wülcherſtädt in Salzburg geboren, und kam 1754 mit ſeiner Frau nach Greiz. Da man ſeine Zeugniſſe richtig befunden hatte, ſo wurde ihm im Krankenhauſe eine Wohnung gegeben. Etliche Jhre darnach ſtarb ſeine Frau, die ihn bis dahin gepflegt hatte, in einem Alter von 110 Jahren, und von dieſer Zeit an kam er in das Waiſenhaus, und wurde daſelbſt bis an ſeinen Tod erhalten, welcher den 12. Dec. 1761 erfolgte. Nur in der letzten Zeit wurde er kindiſch, und ging an zwey Stöcken, doch behielt er Geſicht und Gehör bis an ſein Ende. Er ſowohl, als ſeine Frau ſind in Greiz abgemahlt. Das iſt das höchſte Beyſpiel von Alter, was mir in Teutſchland bekannt geworden iſt.

Jch kann mich unmöglich enthalten, hier eine der intereſſanteſten Geſchichten des hohen Alters einzuſchalten, die uns in Schubarts Engliſchen Blättern (2. Band. 2. Stück) mitgetheilt wird:

»Die Jugend einer gewiſſen Stadt in Kent lacht immer, wenn man den alten Nobs nennt. Jhre Väter ſchon pflegten ihnen von dieſen Wundermann zu erzählen, deſſen ganze Lebensart ſo regelmäßig war, wie der Schattenweiſer einer Sonnenuhr. Von einer Zeit zur andern ließ ſich zu gewiſſen Stunden die ehrwürdige Geſtalt ſehen. Man ſah ihn mitten in den Hundstagen am jähen Hügelhange arbeiten, mitten im Winter den Eis behangenen Berge hinan klettern, läſſig zugeknöpft im herbſten Froſte, und trotzend dem ehernen Nordſturm; im Herbſt bis an die Hüften

entblößt — Hut, Atzel und Stock in einer Hand, indeß die andere unbedeckt gegen die dumpfe neblichte Luft anruderte.«

»Sein gewöhnlicher Spaziergang ging nach dem Gipfel eines Hügels, den er ſtets in einer beſtimmten Zeit erreichte, und Nobs rühmte ſich, er habe nicht weniger als 40,000mal die Schritte gezählt, ſo er zu dieſer Wallfahrt brauchte. Zu Highgate trank er dann bedächtlich ſeine einzige Bouteille, ſah eine Stunde lang hinab ins dampfige Thal, und trug ſich hernach ganz ruhig wieder nach Hauſe. Jede kleinſte Krümmung des Weges war ihm bekannt, und er wußte, ohne niederzuſehen, wo er den Fuß aufheben müſſe, um über einen Stein hinwegzuſchreiten. Den Weg fand er mit verbundenen Augen, und wär' er auch ganz blind geweſen, ſo hätte man ihn eben ſo wenig fünf Schritte über das Thor der Herberge hinausführen können, als der arbeitende Hund, der das Waſſer aus dem Brunnen zieht, weiter gepeitſchet werden kann, wenn der Eimer den Rand erreicht hat.

»Jedermann auf dem Wege kannte den alten Nobs, und Nobs kannte jedermänniglich; er grüßte freundlich nach allen Seiten hin; aber ſelbſt die älteſte Bekanntſchaft hätt' es nicht über ihn vermocht, irgendwo einzuſprechen, und Erfriſchung zu ſich zu nehmen: nie erlaubte er ſich früher zu trinken, als bis er ſeinen Krugvoll durch das beſtimmte Tagwerk verdient hatte.«

»Alle Bewohner am Wege kannten den wunderlichen Alten, und unter ihnen war keiner, der ihn nicht liebte. Der Harmloſe iſt derjenige Charakter, mit welchem ſich alle Menſchen am liebſten vertragen; und eben das war er im höchſten Grade. Er hatte ſeine Eigenheiten, aber ſie beluſtigten, und die ganze Gegend ſchien einen gemeinſchaftlichen Verluſt erlitten zu haben, als ihn der Tod hinwegraffte.«

»Für jedes Haus, für jede Hütte am Wege hatte er ſeinen eignen Gruß, der jedesmal der Perſon angepaßt war. Keine ſeiner Redensarten beleidigte, denn man nahm ſie ſo, wie er ſie meinte, als hieß es: »Nobs geht fürbaß:«

»Aufgeſchürzt! war ſein Wort, wenn er am Milchladen vorbeyging, worauf die rothbackichten Mädchen erwiederten; »Guten Spatziergang, Meiſter!« Ging er am Schneider vorüber, ſo ſagte er mit gutherzigem Kopfnicken: »Puz's Licht!« und die Antwort war: »Wart alter Schalk.« Am Pappelhof ſchlug er auf die Hundehütte, und wedelnd begegneten ihm die argloſen Thiere. Am Pfarrhofe nahm er die Mütze ab, und ſang je und je ein andächtiges »Amen!« Es war bloß ein einfältiges zweyſilbiges Wort, aber es drückte die ganze Verehrung des guten Mannes für die Religion aus.«

»Kaum daß ihn der Regen von ſeinem Wanderzug abhalten konnte; ſelbſt alsdann ſpazierte er in Gedanken nach Highgate. Er machte nehmlich aus ſeinen zwey Stuben nur eine, und trat zur geſetzten Zeit ſeine Wallfahrt an. Da er wußte, wie viel Schritte dazu erforderlich wären, ſo ging er durch beyde Zimmer auf und nieder, bis die Zahl voll, und ſomit das Tagwerk vollbracht war. Aber wie ſtand es, wird man fragen, mit den verſchiedenen Stationen? — Die wurden nicht übergangen. Hatte er ſo viele Schritte gezählt, als zum Milchlager erforderlich waren, ſo rief er: Aufgeſchürzt!« Waren der Schritte zum Schneider genug, ſo rief er ſein Top! eben ſo regelmäßig, als ſtreckte der querbeinige Bruder ſein Käſegeſicht zur Antwort heraus: am Pappelhof ſchlug er ſtatt der Hundshütte auf den Tiſch, und wenn er ſein Amen geſagt hatte, ſo ſchüttelte er ſich eben ſo freudig, als befände er ſich am Ziele ſeiner Wanderſchaft. Auf dieſer Zimmerreiſe ſah er in der Einbildung jeden Winkel, der ihm auf der wirklichen vorkam; auf der Brücke umduftete ihn das friſche Heu; er hob ſeine Füße höher, wenn er im Geiſt an den Hügel gekommen war, im Hintergrunde des Zimmers wurden zween Stühle neben einander gepflanzt, über die er hinüber kletterte, wenn ihm ein Zaun vorkam. Er lüftete ſich, wenn er an ſeiner Herberge angelangt war; er öffnete ſeine Flaſche; von einem ſeiner Fenſter aus mahlte ſich ſeine Phantaſie die Ausſicht des Hügels; und wenn er dann eine Stunde ausgeruht und ſich erfriſcht hatte, ſo trat er eben ſo bedächtig den Rückzug an; überſtieg wieder jeden Zaun, und zollte von Station zu Station ſeine Grüße.

»Ihr, die ihr dieſen wunderlichen Alten belacht, laßt denkenden Ernſt auf eure Stirne treten, und ahmt ihm nach! Durch dieſe täglichen Uebungen brachte er ſein Leben auf 96 Jahr. Er war ein Vater dem Betrübten, ein Tröſter dem Leidenden, dem Dürftigen ein Stab — der beſte gutmüthigſte Menſch der ganzen Gegend. Stets froh in ſich ſelber, ſuchte er auch über Andere Frohſinn zu verbreiten, und achtete kein Opfer zu groß. Den Unglücklichen widmete er die Gaben, welche Andre an loſe Vergnügungen verſchwenden, und bekam ihr ſegnendes Lächeln und ihr Gebet zum Lohne. Mag der Sturm ſeine Aſche verſtreuen, das Andenken an ſein Herz wird ewig unter dieſen Menſchen leben.«

»Die, ſo ihn bloß ſahen, liebten den Mann wegen ſeiner Eigenheiten; die ſeines Beyſtandes bedurften, verehrten ihn wegen ſeiner Tugend und Milde. Im ganzen Laufe eines ſo langen Lebens konnte niemand aufſtehen und ſagen: Nobs habe ihn auch nur im Gedanken beleidigt. Bey einem ſehr mittelmäßigen Einkommen behauptete er 60 Jahre hindurch den Namen des Mild-

thätigen, und ließ bey ſeinem Hinſcheiden ſeiner Familie nur wenig zurück. Aber er vermachte ihr dabey ein unſchätzbares Erbe — jene Segnungen, welche der lohnende Himmel für die Kinder der Barmherzigen aufbewahrt.«

Das allerneuſte Beyſpiel iſt folgendes: In einem kleinen Dorfe unweit Bergen in Norwegen ſtarb im September 1797 Joſeph Surrington im 160ſten Jahre ſeines Alters. Er behielt den ungeſchwächten Gebrauch ſeiner Sinne und ſeines Verſtandes bis zur Stunde ſeines Todes. Tages vorher verſammelte er ſeine Familie und theilte ſein Vermögen unter ſie. Er war mehrmals verheirathet, und hinterläßt eine junge Witwe und mehrere Kinder. Sein älteſter Sohn iſt 103 und der jüngſte 9 Jahre alt.

Dieß ſind die Beyſpiele des höchſten Alters in neuern Zeiten, die mir bekannt worden ſind. — Leute von 100 Jahren rechne ich hierunter gar nicht, denn die kommen häufiger vor. Noch vor einigen Jahren ſtarb in Bürgel, bey Jena, ein Zimmermann in ſeinem 104ten Jahre. Er hatte noch täglich gearbeitet. Seine liebſte Beſchäftigung war zuletzt, Garn zu ſpinnen. Einſt ſaß er hinter ſeinem Spinnrade. Mit einemmale bemerkte ſeine Tochter, daß er nicht mehr ſpann. Sie ſah alſo nach ihm, und — er war geſtorben.

Es ſind ſeit der letzten Auflage dieſes Buches noch einige merkwürdige Beyſpiele hinzugekommen, die ich hier beyfügen muß.

Am 20. Jun. 1823 ſtarb in Berlin ein verehrungswürdiger Veteran des Preußiſchen Heeres, Karl Leopold. Geboren 1734 zu Storchneſt in der Woiwodſchaft Poſen, wurde er 1755 Huſar im Regiment Wartenberg, und wohnte im ſiebenjährigen Kriege den Schlachten bey Prag, Roßbach, Leuthen und Liegnitz bey. Bey Prag und Liegnitz wurde er leicht verwundet. 1778 zog er mit in den Baierſchen Erbfolge-Krieg, und 1792 in den Krieg gegen Frankreich, in welchem er den Gefechten bey Blieskaſtel, Kreuznach und Bitſch beywohnte, und bey Kreuznach verwundet wurde. Wegen ſeiner Auszeichnung bey Bitſch, erhielt er, damals Unterofficier, die goldene Verdienſt-Medaille. 1794 diente er im Szeculiſchen Korps, und wurde bey Oſtrowe leicht verwundet. 1806 war er zu Neiße, als es belagert wurde. 1812 kam er in das Invalidenhaus zu Rybnick. Aber als im Jahr 1813 der Ruf des Königs zur Vertheidigung des Vaterlandes erſcholl, ließ er ſich nicht zurückhalten, noch im 79ſten Jahre, die Waffen zu ergreifen, und den Feldzug bis Paris mitzumachen. Er trat in das 5te Schleſiſche Landwehr-Kavalerie-Regiment als Unter-Officier, und war in den Schlachten bey Bautzen, an der Katzbach, bey Leipzig und bey Paris. Nach dem Frieden 1814 erhielt er für Auszeichnung in den Feldzügen 1813 und 1814

das eiſerne Kreuz zweyter Klaſſe. Im Jahre 1815 ernannten Seine Majeſtät der König ihn zum Sekonde=Lieutenannt beym hieſigen Invaliden=Korps. In ſeinem langen Leben hat er ſich ſtets muſterhaft betragen, und ſich die Achtung und die Liebe ſeiner Vorgeſetzten und ſeiner Untergebenen erworben. Es gebührt ihm ein ehrenvolles Andenken. Vier Töchter beweinen den Tod ihres trefflichen Vaters.

Im Anfang des verwichenen Jahres ſtarb in Radziejewo der Bürger Tabaczynski, 115 Jahre alt. Er war nie krank geweſen, lebte im Hauſe ſeines Sohnes, des dortigen Apothekers, und war den ganzen Tag hindurch in deſſen Hauſe mit kleinen Arbeiten, die körperliche Bewegung erforderten, beſchäftigt. Die Zeitung las er ohne Brille. Zwey Jahre vor ſeinem Tode verfiel er in ein ſchweres Nervenfieber. Von Arzt und Arzeneyen hatte er 113 Jahre lang nichts hören mögen, ſo wollte er auch jetzt von ihnen nichts wiſſen. Er ward von ſelbſt geſund! Nur verlor er ſpäter Geſicht und Gehör, und ſchlummerte nach zwey Jahren in ſeinem Lehnſtuhle ein. — Vor einigen Wochen ſollte ein alter Bauer als Zeuge im hieſigen Friedensgericht vernommen werden. Er erſchien, 96 Jahr alt, im Schmucke des ſchneeweißen Silberhaares; ſeine Haltung war ſoldatiſch, ſein Anſehen munter. Er war aus ſeinem Wohnorte, dem Dorfe Brzyskorzyſtew, 6 Meilen weit, zu Fuß gegangen und bat freundlich, ihn bald zu expediren, weil er heute noch ein paar Meilen zurückgehen wolle. Auch er hatte Friedrichs Lorbern getheilt; und jedem, dem ein ehrliches Preußenherz in der Bruſt ſchlug, gewährte der Greis einen rührenden Anblick, denn er erſchien in ſeiner alten Uniform aus dem ſiebenjährigen Kriege, die er mit unausſprechlichem Selbſtgefühl ſeinen Ehrenrock nannte. Sie war zwar mit zahlloſen Flicken zuſammengenäht, aber die Knöpfe hatte der alte Mann ſich blank geputzt, als käme er zur Parade.

In dem zum Krongute Kraſno=Selo gehörigen Finniſchen Dorfe Tokatille, am Fuße der Duderhoffſchen Berge (einige Meilen von Petersburg) lebte bis zum Jahre 1807 eine alte Bäuerin, Maria Willamo. Sie wurde im Jahre 1692 unweit Ropſcha (gleichfalls ein Krongut) geboren, und erinnerte ſich noch des erſten Eintritts der Ruſſen in Ingermanland. Im 30ſten Jahr wurde ſie an den Bauer Willamo verheirathet, und gebar nach 7 Jahren den erſten Sohn, 2 Jahre nachher den 2ten und im 47. Jahre eine Tochter. Ihr ganzes Leben hindurch nährte ſie ſich von Brot und Quas (ein ſäuerliches ruſſiſches Getränk von Mehl), und fand letzteres für den Magen ſehr ſtärkend, ſtarke Getränke hatte ſie nie genoſſen, liebte aber das Tabacksrauchen. Im Alter

von 100 Jahren verlor ſie den erſten Zahn, dem aber bald ein neuer folgte. Im 103ten Jahr verlor ſie den 2ten, der gleichfalls bald durch einen neuen erſetzt, ſo daß ſie bis zu ihrem Tode immer gute weiße Zähne behielt. Sie hatte große klare Augen und bis zum ſpäteſten Alter ihr ſehr ſcharfes Geſicht, vollen Verſtand und Gedächtniß. Noch 3 Jahre vor ihrem Tode ſtieg ſie in Begleitung ihrer Kinder, Enkel und Urenkel, deren Anzahl ſich auf 70 belief, auf den Duderhofſchen Berg, um in der dortigen Kirche zu beten; nach der Zeit aber wurde ſie dahin gefahren. Sie ſtarb den 10ten Septbr. 1807, ohne alle Krankheit, in vollkommener Ruhe, und ſpach bis zum letzten Augenblick rein und verſtändlich. Sie hatte überhaupt 115 Jahr 9 Monat und 4 Tage gelebt, und war nie krank; allein im November 1806, 10 Monat vor ihrem Tode, litt ſie an einer gefährlichen Bruſtkrankheit. Bemerkenswerth iſt, daß alle ihre Verwandten und Nachkommen, gleichfalls ein hohes Alter erreichten; ihr Bruder ſtarb im Jahre 1768 in einem Alter von 108 Jahr.

In Theodoſia wohnt ſeit mehreren Jahren ein Armenier Soaſſ-Oglu, deſſen Alter noch viel merkwürdiger iſt. Im Jahre 1702 wurde er in Anatolien in der Stadt Erzerum geboren, wo er Laſtträger war. Sein gekrümmtes Anſehen, entweder von der Hinfälligkeit des Alters, oder von den Laſten die er getragen hatte entſtanden, beweiſt, daß er von mittlerer Statur war. Er hatte breite Schultern und dünne Füße. Die obern Theile ſind im geſchwächten Zuſtande, die Augen aber geſund. Bey ſeinem 120jährigen Alter, iſt er einigen kränklichen Zufällen unterworfen, die vielleicht aber auch eine Folge der großen Armuth ſeyn können, in der er ſich lange befand, oder der ſchlechten Kleidung die kaum ſeine Blöße bedeckte. Er war oft genöthigt in der kälteſten Jahreszeit die Nacht auf der Straße zu bleiben, wovon er wahrſcheinlich auch das Gehör verlor; allein ſeine Geiſteskräfte haben durchaus nicht gelitten, im Gegentheil, hat er bis jetzt noch ein ſehr gutes Gedächtniß, guten Appetit, und beſteigt die Treppen mit der Leichtigkeit eines jungen Menſchen. Noch im vergangenen Jahre trug er einen Kuhl Mehl auf den Berg hinauf (ein Kuhl iſt gegen 3 Scheffel).

Soaſſ-Oglu erzählt von ſich, er ſey in ſeiner Jugend ſo ſtark geweſen, daß er bis 30 Pud (1200 Pfund) aufhob. In ſeinem ganzen Leben war er nur einmal betrunken, dagegen iſt er ein großer Freund des Rauchtabacks.

Mathias Grube, geboren am 12ten Mai 1719 in Taſchenbaſch bey Salzburg, kam als Gefangener im ſiebenjährigen Kriege nach Berlin und nahm hier von neuem Dienſte in dem vom

Pfuhlſchen Füſilier-Regimente. Als er von dem Regimente ſeinen Abſchied erhielt, ging er als Arbeitsmann in die, dem hieſigen Tuchmacher-Gewerbe zugehörige Walkmühle. Da er eine beſondere Luſt und Fähigkeit zu dieſem Geſchäft zeigte, erlernte er dieſes Gewerbe, und wurde im Jahre 1774 als Geſelle ausgeſchrieben. Die Liebe, die er ſich durch ſeinen Fleiß und durch ſeine Geſchicklichkeit, nicht nur bey ſeinen Vorgeſetzten, ſondern auch bey allen, die mit ihm zu thun hatten, erwarb, vermochte es, daß er 40 Jahre ununterbrochen, als Walkmüller-Geſelle dieſer Mühle vorſtand. Ungefähr in ſeinem 50ſten Jahre verheirathete er ſich, zeigte ſechs Kinder, und da ihm ſeine Frau durch den Tod entriſſen wurde, nahm er in ſeinem 70ſten Jahre die zweyte. Von dieſer wurde ihm eine Tochter geboren, und nachdem er mehr als 25 Jahre mit ihr verheirathet geweſen war, ſtarb auch ſie. Da es ihm nun an Pflege gebrach (denn von ſeinen ſieben Kindern blieb nur eine Tochter, die übrigen ſtarben, und dieſe noch lebende Tochter, war zur Zeit nicht ſelbſtändig) ſo nahm ihn das hieſige Bürgerhoſpital auf. Obgleich er hier ſeine Tage hätte in Ruhe verleben können, ſo trieb ihn dennoch ſein Eifer für das erlernte Geſchäft noch oft nach der Walkmühle und dort ward er, bis zu ſeinem Tode nützlich durch Rath und durch That. Seine Tochter, die ihm von ſieben Kindern geblieben war, nahm ihn, da ſie einen eigenen Hausſtand bildete, zu ſich. Zahlreiche Freunde unterſtützten mit Liebe dieſen ſeltenen Greis. Er ſelbſt ging, noch wenige Wochen vor ſeinem Tode, in die entfernteſten Gegenden der Stadt, um ſeine Wohlthäter zu beſuchen, und alle freueten ſich, ſo oft er ſie beſuchte, ſeiner Lebensluſt und Lebenskraft. Seinen hundertſten Geburtstag feierte er in dem Kreiſe ſeiner Wohlthäter, die ihm dieſen Tag zu einem ſchönen Feſttage machten, von dem er noch oft mit Begeiſterung ſprach. Zur ſtillen Trauer ſeiner Freunde entſchlief dieſer wackere Greis am 3ten Januar 1823 in ſeinem 104ten Jahre.

In Thorn ſtarb am 7. Aug. 1823 eine Jüdin, Heyda Joſeph im 120ſten Jahre.

Billig ſollten nun die Aerzte hier auch eine vorzügliche Stelle behaupten, welche die Mittel zum Leben und zur Geſundheit ſo reichlich an andere ausſpenden. Aber leider iſt dieß nicht der Fall. — Bey ihnen heißt's am meiſten: Aliis inserviendo consumuntur: aliis medendo moriuntur.

Wenigſtens bey den practiſchen Aerzten iſt die Sterblichkeit ſehr groß, vielleicht größer, als bey irgend einem andern Metier. Sie können gerade am wenigſten die Geſundheit- und Vorſichtsregeln beobachten, die ſie andern geben, und dann exiſtiren wenige Beſchäftigungen, wo Leibes- und Seelenconſumtion zugleich ſo

groß wäre, wie in dieſer. Kopf und Füſſe müſſen immer gemeinſchaftlich arbeiten. — Doch gilt dieſe größere Sterblichkeit mehr von den erſten 10 Jahren der Praxis. Ein Arzt, der dieſe glücklich überſtanden hat, erlangt eine gewiſſe Feſtigkeit, und Unempfindlichkeit gegen die Strapazen und Krankheitsurſachen; durch die Gewohnheit werden ſelbſt die übeln Ausdünſtungen und anſteckenden Krankheitsgifte weniger nachtheilig, er bekommt mehr Gleichmuth bey den täglichen herzbrechenden Jammerſcenen, und ſelbſt gegen die mannigfaltigen Ungerechtigkeiten, und moraliſchen Mißhandlungen, die dieſen Beruf begleiten, und ſo kann alſo ein Arzt, der ſeine Probezeit glücklich ausgehalten hat, ein alter Mann werden.

Unſer Ahnherr, Hippocrates, geht uns da mit gutem Beiſpiele vor. Er ward 104 Jahre alt. Sein Leben beſtand in der Beobachtung der Natur, in Reiſen und Kranken beſuchen; er lebte mehr in kleinen Orten auf dem Lande, als in großen Städten. — Galen, Crato, Foreſtus, Plater, Hofmann, Haller, van Swieten, Boerhave erreichten ein beträchtliches Alter.

Dr. v. Schulzenheim, Präſident des Med. Colleg. in Schweden und erſter Archiater, ſtarb 1823 im 92ſten Jahre bei vollkommen erhaltenen Leibes- und Seelenkräften. Er hatte ſich ſelbſt um die Makrobiotik verdient gemacht durch ſeine treffliche Abhandlung: über die Erreichung eines gehörigen Alters.

In Anſehung der Kürze des Lebens zeichnen ſich beſonders Berg- und Hüttenarbeiter, alſo die Menſchen, die unter der Erde oder in beſtändigen giftigen Ausdünſtungen leben, aus. Es gibt Gruben, die viel Arſenik und Cobalt enthalten, wo die Arbeiter nicht über 30 Jahre alt werden.

Es wird intereſſant ſeyn, hier eine Tabelle zu finden, die ich über die Verſchiedenheit der Lebensdauer nach den Ständen und Beſchäftigungen aus Herrn Superint. Schröter Beiſpielſammlung ausgezogen habe *).

Unter 744 Menſchen, welche ihr Leben über 80 Jahre brachten, waren

Apotheker	2	Fürſten und Grafen	5
Aerzte	6	Gärtner	4
Aſtronomen	1	Geiſtliche	26
Bauern	87	Handarbeiter	8
Bürger	55	Handwerker	71
Dichter	3		

*) S. Schröter, das Alter, und die Mittel alt zu werden, nebſt 744 Beiſpielen. Weimar 1803.

Darunter die, die am meiſten Beiſpiele lieferten.

Becker 3, Fleiſchhauer 4, Lohgerber 3, Müller 3, Schneider 3, Schuhmacher 5, Strumpfwirker 11, Zimmerleute 3.

Hebammen	2	Officiers	21
Hirten	3	Darunter 3 Feldmarſchälle.	
Hofmarſchälle	3	Päbſte	1
Kardinäle und Biſchöfe	6	Philoſophen	18
Kaufleute	11	Rechtsgelehete	23
Mahler	3	Schulmänner	4
Matroſen	2	Soldaten	12
Muſiker	2	Staatsminiſter	4
Oekonomen	10	Todtengräber	1
		Wundärzte	6

Von andern Handwerkern kommen nur wenige, von folgenden gar keine Beiſpiele vor: Weißgerber, Seiler, Maurer, (dieß iſt bei der großen Zahl dieſes Handwerks merkwürdig, und zeugt den Nachtheil der Kalkdünſte) Buchdrucker, Kupferſchmiede, Berg- und Hüttenarbeiter.

Und nun noch einen Blick auf den Unterſchied des Alters nach dem Clima, oder vielmehr der Landesart

Oben an ſtehen Schottland, Schweden, Norwegen, Dänemark, Preußen, England, auch die mittleren Gegenden des Rußiſchen Reichs, und einige Diſtrikte von Ungarn. Dieſe Länder haben unſtreitig die älteſten Menſchen in neuern Zeiten hervorgebracht. Die Beiſpiele von 130, 40, 50jährigen Menſchen gehören dieſen Ländern zu

Unter 1712 Beiſpielen des hohen Alters, welche Eaſton*) anführt, gehören nicht weniger als 170 Schottland zu, und unter dieſen der 180 jährige Kentigern.

Im Rußiſchen Reiche ſtarben im Jahre 1801:
253 von 91 Jahren, 345 von 92, 220 von 93, 170 von 94, 408 von 95, 178 von 96, 162 von 97, 211 von 98, 204 von 99, 216 von 100, 37 von 101, 32 von 102, 14 von 103, 17 von 104, 32 von 105, 7 von 106, 10 von 107, 5 von 108, 9 von 109, 15 von 110, 1 von 111, 1 von 112, 1 von 113, 2 von 114, 12 von 115, 2 von 116, 1 von 117, 12 von 120, 2 von 121, 1 von 123, 1 von 124, 2 von 125, 2 von 128 und 4 von 130 Jahren.

Im Jahre 1804 ſtarben von 95 bis 100 Jahren 1145; von 100 bis 105 Jahren 158; von 105 bis 110 Jahren 90; von 110 bis 115 Jahren 34; von 115 bis 120 Jahren 36; von 120 bis 125 Jahren 15; von 125 bis 130 Jahren 5, und zwiſchen 145 und 150 Jahren 1.

---

*) Easton on humane Longevity. London. 1799.

So ſehr die nördliche Lage dem hohen Alter vortheilhaft iſt, ſo iſt doch ein gar zu hoher Grad von Kälte der Lebenslänge ebenfalls nachtheilig. — In Island und den nördlichen Theilen von Aſien (Sibirien) erreicht man höchſtens ein Alter von 60 bis 70 Jahren.

Außer England und Schottland hat auch Irrland den Ruhm eines hohen Alters. In einem einzigen mittelmäßigen Ort (Dunsdorf) in Irrland zählte man 80 Perſonen über 80. — Und Baco ſagt: ich glaube, es exiſtirt im ganzen Lande kein Dörfchen, wo nicht ein Menſch von 80 Jahren anzutreffen wäre.

In Frankreich iſt das höchſte Alter nicht ſo häufig, doch ſtarb im Jahre 1757 noch ein Mann von 121 Jahren.

Eben ſo in Italien; doch hat man von den nördlichen Provinzen, der Lombardey, Beyſpiele von hohem Alter.

Auch in Spanien gibts Beyſpiele von Menſchen, die bis zum 110ten Jahre gelebt haben, — doch ſelten.

Das ſchöne und geſunde Griechenland hat noch immer den Ruhm des hohen Alters, den es ſonſt hatte. Tournefort traf noch zu Athen einen alten Conſul von 118 Jahren an. Beſonders zeichnete ſich die Inſel Naxos aus.

Selbſt in Egypten und Indien finden ſich Beyſpiele von ſehr langem Leben, beſonders unter der Secte der Bramanen, Anachoreten und Einſiedler, die die Schwelgerey und Faulheit der andern Einwohner dieſer Länder nicht lieben.

Aethiopien ſtand ehedem in dem Ruf eines ſehr langen Lebens; aber Bruce erzählt uns das Gegentheil.

Vorzüglich ſind einige Gegenden von Ungarn durch ihr hohes Alter berühmt.

Teutſchland hat zwar viele Alte, aber wenig Beyſpiele von außerordentlich hohem Alter.

Selbſt in Holland kann man alt werden, aber es geſchieht nicht häufig, und das Alter erhebt ſich ſelten bis zum 100ſten Jahr.

Sechſte Vorleſung.

Reſultate aus den Erfahrungen. Beſtimmung des menſchlichen Lebensziels.

Unabhängigkeit der Mortalität im Ganzen vom hohen Alter einzelner — Einfluß der Lage, des Clima, der Lufttemperatur und Beſtändigkeit auf Lebensdauer — Inſeln und Halbinſeln — die Alterreichſten Länder in Europa — Nutzen des naturgemäßen Lebens — Die zwey ſchrecklichſten Extreme der Mortalität in neuern Zeiten — Lebensverlängernde Kraft des Mitteltons in Allem — des Eheſtandes — des Geſchlechts — der Thätigkeit und Art der Beſchäftigung — der Mäßigkeit — der Kultur — des Landlebens — Auch bey Menſchen mögliche Verjüngung — Beſtimmung des menſchlichen Lebensziels — Abſolute und relative Dauer deſſelben — Tabellen über die letztere.

Um nicht durch zu überhäufte Beyſpiele zu ermüden, breche ich hier ab, und werde die übrigen in der Folge bey ſchicklichen Gelegenheiten anführen.

Für jetzt erlaube man mir, nun die wichtigſten allgemeinen Reſultate und Schlußfolgen aus dieſen Erfahrungen zu ziehen.

1. Das Alter der Welt hat bisher noch keinen merklichen Einfluß auf das Alter der Menſchen gehabt. Man kann noch immer eben ſo alt werden, als zu Abrahams und noch frühern Zeiten. Allerdings gibt es Perioden, wo in dem nehmlichen Lande die Menſchen einmal länger, das andremal kürzer lebten, aber dieß rührt offenbar nicht von der Welt, ſondern von den Menſchen ſelbſt her. Waren dieſe noch wild, einfach, arbeitſam, Kinder der Luft und der Natur, Hirten, Jäger und Ackersleute, ſo war auch ein hohes Alter bey ihnen gewöhnlich. Wurden ſie aber nach und nach der Natur ungetreu, überverfeinert und luxuriös, ſo wurde auch die Lebensdauer kürzer. — Aber das nehmliche Volk, durch eine Revolution wieder in einen rohern naturgemäßern Zuſtand verſetzt, kann ſich auch wieder zu dem natürlichen Ziel des Lebens erheben. — Folglich ſind dieß nur Perioden, welche kommen und gehen; das Menſchengeſchlecht im Ganzen leidet darunter nicht, und behält ſein ihm angewieſenes Lebensziel.

2. Der Menſch kann, wie wir geſehen haben, unter faſt allen Himmelsſtrichen, in der heißen und kalten Zone, ein hohes Alter erreichen. Der Unterſchied ſcheint nur darin zu liegen, daß dieß in manchen häufiger, in manchen ſeltner geſchieht, und daß man, wenn man auch ein hohes, doch nicht überall das höchſte, Alter erreichen kann.

3. Selbſt in den Gegenden, wo die Mortalität im Ganzen ſehr groß iſt, können einzelne Menſchen ein höheres Alter erreichen,

als in den Gegenden, wo die allgemeine Mortalität geringer iſt. Wir wollen z. B. die wärmern Gegenden des Orients nehmen. Hier iſt die Mortalität im Ganzen äußerſt gering, daher auch die außerordentliche Population; beſonders das kindliche Alter leidet hier weit weniger, wegen der beſtändigen gleichförmigen und reinen Temperatur der Luft, und dennoch gibts hier verhältnißmäßig weit weniger ſehr alte Menſchen, als in den nördlichern Gegenden, wo die Mortalität im Ganzen größer iſt.

4. Hochliegende Orte haben im Ganzen mehr und höhere Alte als tiefliegende. Doch iſt auch hier ein gewiſſes Maaß, und man kann die Regel nicht ſo beſtimmen: Je höher, je beſſer. — Der äußerſte Grad von Höhe, die Höhe der Gletſcher, iſt wieder dem Alter nachtheilig, und die Schweiz, ohnſtreitig das höchſte Land in Europa, hat weniger Alte aufzuweiſen, als die Gebirge von Schottland. — die Urſache iſt zweyfach: Einmal, eine zu hohe Luft iſt zu trocken, ätheriſch und rein, conſumirt alſo ſchneller, und zweytens die Lufttemperatur iſt ungleich, Wärme und Kälte wechſeln zu ſchnell ab, und nichts iſt der Lebensdauer nachtheiliger, als zu ſchneller Wechſel.

5. In kältern Himmelsſtrichen wird der Menſch im Ganzen älter, als in heißen, und zwar aus doppeltem Grunde: Einmal, weil im heißen Clima die Lebensconſumtion ſtärker iſt, und dann weil das kalte Clima das Clima der Mäßigkeit iſt, und auch dadurch der Selbſtconſumtion Einhalt thut. — Aber auch dieß gilt nur bis zu einem gewiſſen Grad. Die höchſte Kälte von Grönland, Nova Zembla u. ſ. w. verkürzt wieder das Leben.

6. Ganz vorzüglich zuträglich zur Verlängerung des Lebens iſt, Gleichförmigkeit der Luft, beſonders in Anſicht auf Wärme und Kälte, Schwere und Leichtigkeit. Daher die Länder, wo ſchnelle und ſtarke Abwechſelungen im Barometer- und Thermometerſtand gewöhnlich ſind, der Lebensdauer nie vortheilhaft ſind. — Es kann ſolch ein Land übrigens geſund ſeyn, es können viel Menſchen alt werden, aber ein hohes Alter erreichen ſie nicht, denn jene ſchnelle Abwechſelungen ſind eben ſo viele innere Revolutionen, und dieſe conſumiren erſtaunlich, ſowohl Kräfte als Organe. In dieſer Abſicht zeichnet ſich beſonders Teutſchland aus, deſſen Lage es zu einem beſtändigen Gemiſch von warmen und kalten Clima, vom Süden und Norden macht, wo man oft in einem Tage zugleich Froſt und auch die größte Hitze erlebt, und wo der März ſehr heiß und der May beſchneyt ſeyn kann. Dieß Zwitterclima Teutſchlands iſt gewiß die Haupturſache, daß, trotz ſeiner übrigens geſunden Lage, zwar im Ganzen die Menſchen ein ziemliches Alter erreichen, aber die Bey-

Staatl. Bibliothek Bamberg

ſpiele von ſehr hohem Alter weit ſeltner ſind, als in andern, faſt unter gleicher Breite gelegenen, benachbarten Ländern.

7. Ein zu hoher Grad von Trockenheit, ſo wie zu große Feuchtigkeit, iſt der Lebensdauer nachtheilig. Daher iſt eine mit einer feinen Feuchtigkeit gemiſchte Luft die beſte, um ein hohes Alter zu erlangen, und zwar aus folgenden Urſachen: Eine feuchte Luft iſt ſchon zum Theil ſaturirt, und alſo weniger durſtig, ſie entzieht alſo dem Körper weniger, d. h. ſie conſumirt ihn weniger. Ferner in feuchter Luft iſt immer mehr Gleichförmigkeit der Temperatur, weniger ſchnelle Revolution von Hitze und Kälte möglich. Und endlich erhält eine etwas feuchte Atmoſphäre die Organe länger geſchmeidig und jugendlich, da hingegen die zu trockne weit ſchneller Trockenheit der Faſer und den Charakter des Alters herbeyführt.

Den auffallendſten Beweis hiervon geben uns die Inſeln. Wir finden, daß von jeher und noch jetzt die Inſeln und Halbinſeln die Wiegen des Alters waren. Immer werden die Menſchen auf den Inſeln älter, als auf dem dabey unter gleicher Breite liegenden feſten Lande. — So leben die Menſchen auf den Inſeln des Archipelagus länger, als in dem gleich dabei liegenden Aſien; auf der Inſel Cypern länger, als in Syrien; auf Formoſa und Japan länger, als in China; in England und Dänemark länger, als in Teutſchland.

Doch hat Seewaſſer dieſe Wirkung weit mehr, als ſüßes Waſſer; daher auch Seeleute ſo alt werden können. Stillſtehende ſüße Waſſer hingegen ſchaden wieder durch ihre mephitiſche Ausdünſtungen.

8. Sehr viel ſcheint auch auf den Boden, ſelbſt auf die Erdart, genug auf den ganzen Genius des Orts anzukommen, und hier ſcheint ein kalkigter Boden am wenigſten geſchickt zu ſeyn, das Alter zu befördern.

9. Nach allen Erfahrungen ſind England, Dänemark, Schweden, Norwegen und Preußen diejenigen Länder, wo der Menſch das höchſte Alter erreicht, und wir finden bey genauer Unterſuchung, daß hier eben alle die bisher beſtimmten Eigenſchaften zuſammentreffen. Hingegen Abiſſinien, einige Gegenden von Weſtindien, Surinam ſind die Länder, wo der Menſch am kürzeſten lebt.

10. Je mehr der Menſch der Natur und ihren Geſetzen treu bleibt, deſto länger lebt er, je weiter er ſich davon entfernt, deſto kürzer. Dieß iſt eins der allergemeinſten Geſetze. — Daher in denſelben Gegenden, ſo lange die Bewohner das frugale Hirten- und Jägerleben führten, wurden ſie alt; ſobald ſie civiliſirter wurden, und dadurch in Luxus, Ueppigkeit und Faulheit verfielen,

ſank auch ihre Lebensdauer herab; daher ſind es nicht die Reichen und Vornehmen, nicht die, die Gold- und Wundertincturen einnehmen, welche ſehr alt werden; ſondern Bauern, Ackersleute, Matroſen, ſolche Menſchen, denen es vielleicht in ihrem ganzen Leben nicht eingefallen iſt, wie mans machen müſſe, um alt zu werden, ſind die, bey denen man die erſtaunlichſten Beyſpiele antrifft.

11. Den äußerſten ſchrecklichſten Grad menſchlicher Sterblichkeit treffen wir in zwey Erſindungen der neuern Zeit an, unter den Negerſclaven in Weſtindien, und in den Findelhäuſern. — Von den Negerſclaven ſtirbt jährlich der 5te, oder 6te, alſo ungefähr ſo viel, als wenn beſtändig die fürchterlichſte Peſt unter ihnen wüthete. Und von 7000 Findelkindern, welche gewöhnlich alle Jahre in das Findelhaus zu Paris gebracht werden, ſind nach Verlauf von 10 Jahren noch 180 übrig, und 6820 ſind geſtorben, alſo von 40 entrinnt nur einer dieſem offnen Grabe. — Iſt es nicht höchſt merkwürdig und ein neuer Beweis unſers vorigen Satzes, daß gerade da die Sterblichkeit am ſchrecklichſten iſt, wo der Menſch ſich am weiteſten von der Natur entfernt, wo die heiligſten Geſetze der Natur zu Boden getreten, und ihre erſten feſteſten Bande zerriſſen werden? Da, wo der Menſch ſich im eigentlichſten Verſtande unters Vieh erniedrigt, hier das Kind von der Bruſt der Mutter reißt, und es Miethlingen hülflos überläßt, dort den Bruder vom Bruder, von ſeiner Heimath, von ſeinem vaterländiſchen Boden trennt, ihn auf einen fremden ungeſunden Boden verpflanzt, und ihn da ohne Hoffnung, ohne Troſt, ohne Freude, mit der beſtändigen Sehnſucht nach den Hinterlaſſenen im Herzen, unter den härteſten Arbeiten zu Tod peinigt. — Ich kenne keine Seuche, keine Landplage, keine Lage der Menſchheit, weder in der alten noch neuern Zeit, wo die Sterblichkeit den Grad erreicht hätte, den wir in den Findelhäuſern antreffen. Es gehörte eine Ueberverfeinerung dazu, die nur den neueſten Zeiten aufgehoben war. Es gehörten jene kurzſichtigen politiſchen Rechenkünſtler dazu, welche darthun konnten, der Staat ſey die beſte Mutter, und es ſey zur Plusmacherey weiter nichts nöthig, als die Kinder für ein Eigenthum des Staats zu erklären, ſie in Depot zu nehmen, und einen öffentlichen Schlund anzulegen, der ſie verſchlinge. — Man ſieht nun zu ſpät die ſchauderhaften Folgen dieſer unnatürlichen Mutterſchaft, dieſer Geringſchätzung der erſten Grundpfeiler der menſchlichen Geſellſchaft, Ehe und elterlicher Pflicht. — So ſchrecklich rächt die Natur die Uebertretung ihrer heiligſten Gebote!

12. Das Reſultat aller Erfahrung und ein Hauptgrund der Macrobiotik iſt: Der Mittelton in allen Stücken,

die aurea mediocritas, die Horaz ſo ſchön beſang, von der Hume ſagt, daß ſie das Beſte auf dieſer Erde ſey, iſt auch zur Verlängerung des Lebens am zuträglichſten. In einer gewiſſen Mittelmäßigkeit des Standes, des Clima, der Geſundheit, des Temperaments, der Leibesconſtitution, der Geſchäfte, der Geiſteskraft, der Diät u. ſ. w. liegt das Größte Geheimniß, um alt zu werden. Alle Extreme, ſowohl das zu viel, als das zu wenig; ſowohl das zu hoch, als das zu tief, hindern die Verlängerung des Lebens.

13. Bemerkenswerth iſt auch folgender Umſtand: Alle ſehr alte Leute waren verheirathet, und zwar mehr als einmal, und gewöhnlich noch im hohen Alter. Kein einziges Beyſpiel exiſtirt, daß ein lediger Menſch ein ſehr hohes Alter (d. h. über 100 Jahr) erreicht hätte. Dieſe Regel gilt eben ſo wohl vom weiblichen, als männlichen Geſchlecht. Hieraus ſcheint zu erhellen: Ein gewiſſer Reichthum an Generationskräften iſt zum langen Leben ſehr vortheilhaft. Es iſt ein Beytrag zur Summe der Lebenskraft, und die Kraft, andre zu procreiren, ſcheint mit der Kraft, ſich ſelbſt zu regeneriren und zu reſtauriren, im genaueſten Verhältniß zu ſtehen. Aber es gehört Ordnung und Mäſſigkeit in der Verwendung derſelben dazu, alſo der Eheſtand, das einzige Mittel, dieſe zu erhalten.

Das größte Beyſpiel gibt ein Franzos, Namens de Longueville. Dieſer lebte 110 Jahr, und hatte 10 Weiber gehabt, die letzte noch im 99ſten Jahre, welche ihm noch in ſeinem 101ſten Jahre einen Sohn gebahr.

14. Es werden mehr Weiber als Männer alt, aber das höchſte Ziel des menſchlichen Alters erreichen doch nur Männer. — Das Gleichgewicht und die Nachgiebigkeit des weiblichen Körpers ſcheint ihm für eine gewiſſe Zeit mehr Dauer und weniger Nachtheil von den zerſtörenden Einflüſſen zu geben. Aber um ein ſehr hohes Alter zu erreichen, gehört ſchlechterdings Mannskraft dazu. Daher werden mehr Weiber alt, aber weniger ſehr alt.

Unter 744 Beyſpielen finden ſich 254 Weiber, die über 80 Jahr alt wurden. Von dieſen waren.

27	Jungfrauen	— 9	vornehmen Standes.
29	Frauen	— 6	— —
198	Witwen	— 41	— —

Auffallend und für das obige entſcheidend iſt der Ueberſchuß der verheiratheten gegen die unverheiratheten.

Das angegebene Verhältniß der Longävität der Weiber zu den Männern, wird nachfolgende Tabelle ins Licht ſetzen. Ich bin dabey, um recht ſicher zu ſeyn, den Weg gegangen, die Beyſpiele

nur von 2 Orten zu nehmen, von denen ich aber gewiß ſeyn konnte, daß ſeit einer gewiſſen Zeit alle Beyſpiele des hohen Alters, ſowohl männliche als weibliche, genau aufgezeichnet waren. Nimmt man die Beyſpiele aus der Geſchichte und allgemeinen Nachrichten, ſo iſt man in Gefahr zu irren, da von den Männern vermöge ihrer andern merkwürdigen Eigenſchaften mehr Nachrichten in Abſicht der Lebensdauer vorhanden ſind, als von den Weibern.

Zu Weimar ſtarben, im Verlauf von etwa 20 Jahren, 80 Jahr alt und darüber.

Jahre.		Männer.		Weiber.
80	—	19	—	18
81	—	5	—	6
82	—	8	—	6
83	—	7	—	10
84	—	7	—	9
85	—	3	—	4
86	—	5	—	8
87	—	3	—	7
88	—	2	—	7
89	—	5	—	4
90	—	2	—	4
92	—		—	2
97	—		—	1
		66	—	86

In Berlin, einer Volksmenge von nahe an 200,000 Menſchen, ſtarben im Jahre 1804:

Jahre.		Männer.		Weiber.
80	—	5	—	22
81	—	8	—	8
82	—	11	—	11
83	—	7	—	11
84	—	4	—	11
85	—	3	—	6
86	—	6	—	8
87	—	6	—	5
88	—	2	—	5
89	—	2	—	3
90	—	3	—	7
91	—		—	1
92	—		—	5
93	—		—	1

Jahre.	Männer.	Weiber.
96	1	
97		1
99		1
100		2
	59	108

Alſo vom 80ſten bis zum 100ſten Jahre ein ſehr bedeutender Ueberſchuß der Weiber, ſogar noch einmal ſo viel. Weiter hin aber im höchſten Alter, ſteigt wieder das Verhältniß außerordentlich zum Vortheil der Männer.

In der Periode von 110 Jahren und darüber, wo man gewiß ſeyn kann, daß die Nachrichten, der Merkwürdigkeit wegen, ohne Rückſicht auf das Geſchlecht aufgezeichnet ſind, finden ſich folgende Beyſpiele aus der neuern Geſchichte.

Jahre.	Männer.	Weiber.
110	5	2
111	4	
112	6	1
113	4	1
114	4	
115	2	2
116 — 20	13	1
120 — 25	9	6
125 — 30	4	3
130 — 40	2	1
140 — 50	1	
150 — 60	2	
160 — 85	2	
	58	17

Alſo dreymal ſo viel Männer als Weiber.

15. In der erſten Hälfte des Lebens iſt thätiges, mühſeliges, ſelbſt ſtrapazantes und dürftiges Leben, in der letzten Hälfte aber eine ruhigere und gleichförmigere Lebensart zum Alter zuträglich. Kein einziges Beyſpiel findet ſich, daß ein Müſſiggänger ein ausgezeichnet hohes Alter erreicht hätte.

16. Eine reiche und nahrhafte Diät, Uebermaaß von Wein, Fleiſchkoſt, verlängert nicht das Leben. Die Beyſpiele des höchſten Alters ſind von ſolchen Menſchen, welche von Jugend auf mehr Pflanzenkoſt, Waſſer und Milch genoſſen, ja oft ihr ganzes Leben hindurch kein Fleiſch gekoſtet hatten. Inſonderheit ſcheint Vermeidung des Branntweins dazu nöthig zu ſeyn.

17. Ein gewiſſer Grad von Kultur iſt dem Menſchen auch

phyſiſch nöthig, und befördert die Länge des Lebens. Der rohe Wilde lebt nicht ſo lange.

18. Das Leben auf dem Lande und in kleinen Städten iſt dem langen Leben günſtig, in großen Städten ungünſtig. In großen Städten ſtirbt gewöhnlich jährlich der 25ſte bis 30ſte, auf dem Lande der 40ſte, 50ſte. Doch iſt auch da ein großer Unterſchied der davon abhängt, wie ſich die Volksmenge zum Flächeninhalt verhält, ob die Bauart weitläuftig und geräumig iſt, und ob der Boden und die Lage geſunde oder ſchädliche Eigenſchaften hat. So können ſelbſt große Städte eine Mortalität haben, welche die auf dem Lande wenig überſteigt. Von dieſer Art ſind Berlin und Petersburg, wo nur der 30. Menſch im Durchſchnitt ſtirbt, da hingegen in Amſterdam und Wien ſich die Sterblichkeit wie 1 zu 24 verhält. Beſonders wird die Sterblichkeit in der Kindheit durch Stadtleben äußerſt vermehrt, ſo daß da gewöhnlich die Hälfte aller Gebornen ſchon vor dem dritten Jahre ſtirbt, da hingegen auf dem Lande die Hälfte erſt bis zum 20ſten oder 30ſten Jahre aufgerieben iſt. Der geringſte Grad der menſchlichen Mortalität iſt einer von 60 des Jahrs, und dieſer findet ſich nur hie und da im Landleben *).

19. Bei manchem Menſchen ſcheint wirklich eine Art von Verjüngung möglich zu ſeyn. Bei vielen Beiſpielen des höchſten Alters bemerkte man, daß im 60ſten, 70ſten Jahre, wo andre Menſchen zu leben aufhören, neue Zähne und neue Haare hervorkamen und nun gleichſam eine neue Periode des Lebens anfing, welche noch 20 und 30 Jahre dauern konnte. Eine Art von Reproduction ſeiner ſelbſt, wie wir ſie ſonſt nur bei unvollkommnern Geſchöpfen wahrnehmen.

Von der Art iſt das merkwürdigſte mir bekannte Beiſpiel, ein Greis, der zu Rechingen (Oberamt Bamberg) in der Pfalz lebte, und 1791 im 120ſten Jahre ſtarb. Dieſem wuchſen im Jahr 1787, nachdem er lange ſchon keine Zähne mehr gehabt hatte, auf einmal 8 neue Zähne. Nach 6 Monathen fielen ſie aus, der Abgang wurde aber durch neue Stockzähne oben und unten wieder erſetzt, und ſo arbeitete die Natur 4 Jahre lang unermüdet, und noch bis 4 Wochen vor ſeinem Ende fort. Wenn er ſich der neuen Zähne einige Zeit recht bequem zum Zermalmen der Speiſen bedient hatte, ſo nahmen ſie, bald früher, bald ſpäter, wieder Abſchied, und ſogleich ſchoben ſich in dieſe oder

*) Nicht weit von Jena (welches ſelbſt die geringe Mortalität von 1 zu 40 hat), liegt in einer hohen ſehr geſunden Gegend der Flecken Remda, wo gewöhnlich nur der 60ſte Menſch jährlich ſtirbt.

in andere Lücken neue Zähne nach. Alle dieſe Zähne bekam und verlor er ohne Schmerzen; ihre Zahl belief ſich zuſammen wenigſtens auf ein halbes Hundert.

Ein ähnliches Beiſpiel iſt mir aus meinem Vaterlande, und zwar aus meiner Verwandtſchaft bekannt. Der ehrwürdige Amtmann Thon zu Oſtheim, bekam im 60ſten Jahre ein hitziges Fieber, das ihn an den Rand des Grabes brachte. Er überſtand es glücklich, bekam hierauf neue Munterkeit und Kräfte, und ſogar neue Haare und Zähne, und lebte noch 20 Jahre mit ſolcher Munterkeit, das er im 80ſten Jahre hohe Berge leicht auf und abſteigen konnte.

Die bisher aufgeſtellten Erfahrungen können uns nun auch Aufſchluß über die wichtige Frage geben: Welches iſt das eigentliche Lebensziel des Menſchen? Man ſollte glauben, man müßte doch hierüber nun einige Gewißheit haben. Aber es iſt unglaublich, welche Verſchiedenheit der Meinungen darüber unter den Phyſikern herrſcht; einige geben den Menſchen ein ſehr hohes, andre ein ſehr geringes Lebensziel. Einige glaubten, man brauche hierzu nur zu unterſuchen, wie hoch es die wilden Menſchen brächten; denn in dieſem Naturſtande müſſe ſich wohl das natürliche Lebensziel am ſicherſten ausmitteln laſſen. Aber dieß iſt falſch. Wir müſſen bedenken, daß dieſer Stand der Natur auch meiſtens der Stand des Elends iſt, wo der Mangel an Geſelligkeit und Kultur den Menſchen nöthigt, ſich weit über ſeine Kräfte zu ſtrapaziren und zu conſumiren, wo er überdieß, vermöge ſeiner Lage, weit mehr zerſtörende Einflüſſe und weit weniger Reſtauration genießt. Nicht aus der Klaſſe der Thiermenſchen müſſen wir unſre Beiſpiele nehmen, (denn da theilt er ſeine Eigenſchaften mit dem Thier) ſondern aus der Klaſſe, wo durch Entwicklung und Kultur der Menſch ein vernünftiges wirklich menſchliches Weſen geworden iſt: dann erſt hat er auch im Phyſiſchen ſeine Beſtimmung und ſeine Vorzüge erreicht, und durch Vernunft auch außer ſich die Reſtaurationsmittel und glücklichern Lagen bewirkt, die ihm möglich, und ſeiner höhern Natur angemeſſen ſind; nun erſt können wir ihn als Menſch betrachten, und Beiſpiele aus ſeinem Zuſtand nehmen.

So könnte man auch wohl glauben, der Tod am Marasmus, d. h. am Alter, ſey das wahre Lebensziel des Menſchen. Aber dieſe Rechnung wird dadurch in unſern Zeiten gewaltig trüglich, weil, wie Lichtenberg ſagt, die Menſchen die Kunſt erfunden haben, ſich auch das Alter vor der Zeit inoculiren zu laſſen, und man jetzt ſehr alte Leute von 30 bis 40 Jahren ſehen kann, bei denen alle Symptomen des höchſten Alters vorhanden

ſind, als Steiſigkeit und Trockenheit, Schwäche, graue Haare, verknöcherte Rippen, die man ſonſt nur in einem Alter von 80 bis 90 Jahren findet. Aber dieß iſt ein erkünſteltes relatives Alter, und dieſer Maaßſtab kann alſo nicht zu einer Berechnung genutzt werden, die das Lebensziel des Menſchengeſchlechts überhaupt zum Gegenſtand hat.

Man iſt ſogar auf die ſeltſamſten Hypotheſen gefallen, um dieſe Frage aufzulöſen. Die alten Egyptier glaubten zum Beyſpiel, das Herz nehme 50 Jahre lang alle Jahre um 2 Drachmen an Gewicht zu, und nun wieder 50 Jahre lang in dem Verhältniß ab. Nach dieſer Rechnung war nun im 100ſten Jahre gar nichts mehr vom Herzen übrig, und alſo war das 100ſte Jahr das Lebensziel des Menſchen.

Ich glaube daher, um dieſe Frage befriedigend zu beantworten, muß man durchaus folgenden weſentlichen Unterſchied machen.

1. Wie lange kann der Menſch überhaupt ausdauern, was iſt die abſolut mögliche Lebensdauer des menſchlichen Geſchlechts? — Wir wiſſen, jede Thierklaſſe hat ihre abſolute Lebensdauer; alſo auch der Menſch.
2. Wie lange kann der Menſch im einzelnen, das Individuum, leben, oder was iſt die relative Lebensdauer der Menſchen?

Was die erſte Frage betrifft, die Unterſuchung der abſoluten Lebensdauer des menſchlichen Geſchlechts, ſo hindert uns nichts, das Ziel derſelben an die äußerſten Grenzen der nach der Erfahrung möglichen Lebensdauer zu ſetzen. Es iſt hierzu genug, zu wiſſen, was der menſchlichen Natur möglich iſt, und wir können einen ſolchen Menſchen, der das höchſte Ziel menſchlicher Exiſtenz erreicht hat, als ein Ideal der vollkommenſten Menſchennatur, als ein Muſter deſſen, weſſen die menſchliche Natur unter günſtigen Umſtänden fähig iſt, betrachten. Nun zeigt uns aber die Erfahrung unwiderſprechlich, der Menſch könne noch jetzt ein Alter von 150 bis 160 Jahren erreichen, und was das wichtigſte iſt, das Beyſpiel von Th. Parre, den man im 152ſten Jahre ſecirte, beweiſt, daß noch in dieſem Alter der Zuſtand aller Eingeweide ſo vollkommen und fehlerfrey ſeyn konnte, daß er gewiß noch länger hätte leben können, wenn ihm nicht die ungewohnte Lebensart eine tödliche Vollblütigkeit zugezogen hätte. — Folglich kann man mit der höchſten Wahrſcheinlichkeit behaupten: Die menſchliche Organiſation und Lebenskraft ſind im Stande, eine Dauer und Wirkſamkeit von 200 Jahren auszuhalten. Die Fähigkeit, ſo lange zu exiſtiren, liegt in der menſchlichen Natur, abſolute genommen.

Dieſe Behauptung bekommt nun dadurch noch ein großes Gewicht, daß wir das Verhältniß zwiſchen der Zeit des Wachsthums

und der Lebensdauer damit übereinſtimmend finden. Man kann annehmen, daß ein Thier achtmal länger lebt, als es wächſt. Nun braucht der Menſch im natürlichen, nicht durch Kunſt beſchleunigten Zuſtand, 25 volle Jahre, um ſein vollkommnes Wachsthum und Ausbildung zu erreichen, und auch dieß Verhältniß giebt ihm ein abſolutes Alter von 200 Jahren.

Man werfe nicht ein: Das hohe Alter iſt der unnatürliche Zuſtand, oder die Ausnahme von der Regel; und das kürzere Leben iſt eigentlich der natürliche Zuſtand. — Wir werden hernach ſehen, daß faſt alle vor dem 100ſten Jahre erfolgenden Todesarten, künſtlich, d. h. durch Krankheiten oder Zufälle hervorgebracht ſind. Und es iſt gewiß, daß bey weitem der größte Theil des Menſchengeſchlechts eines unnatürlichen Todes ſtirbt, etwa von 10,000 erreicht nur einer das Ziel von 100 Jahren.

Nun aber die relative Lebensdauer des Menſchen! Dieſe iſt freylich ſehr veränderlich, ſo verſchieden, als jedes Individuum ſelbſt. Sie richtet ſich nach der beſſern oder ſchlechtern Maſſe, aus der er formirt wurde, nach der Lebensart, langſamern oder ſchnellern Conſumtion, und nach allen den tauſendfachen Umſtänden, die von innen und außen auf ſeine Lebensdauer influiren können. Man glaube ja nicht, daß noch jetzt jeder Menſch einen Lebensfond von 150 oder 200 Jahren auf die Welt bringe. Leider iſt es das Schickſal unſerer Generation, daß oft ſchon die Sünden der Väter dem Embryo ein weit kürzeres Stamen vitae mittheilen. Nehmen wir dazu noch das unzählige Heer von Krankheiten und andern Zufällen, die jetzt heimlich und öffentlich an unſerm Leben nagen, ſo ſieht man wohl, daß es jetzt ſchwerer als jemals iſt, jenes Ziel zu erreichen, deſſen die menſchliche Natur wirklich fähig iſt. — Aber dennoch müſſen wir jenes Ziel immer zum Grunde legen, und wir werden hernach ſehen, wie viel in unſerer Gewalt ſtehet, Hinderniſſe aus dem Wege zu räumen, die uns jetzt davon abhalten.

Als eine Probe des relativen Lebens des jetzigen Menſchengeſchlechts mag folgende auf Erfahrungen gegründete Tabelle dienen:

Von 100 Menſchen, die geboren werden,
ſterben 50 vor dem 10ten Jahre.
20 zwiſchen 10 und 20.
10 — — 20 und 30.
6 — — 30 und 40.
5 — — 40 und 50.
3 — — 50 und 60.
Alſo nur 6 kommen über 60 Jahre.

Haller, der ſorgfältig die Beyſpiele des menſchlichen Alters geſammlet hat, fand folgendes Verhältniß der relativen Lebensdauer.

Beyſpiele von	100	—	110	Jahren, über	1000.
— —	110	—	120	—	60.
— —	120	—	130	—	29.
— —	130	—	140	—	15.
— —	140	—	150	—	6.
— —	—	—	169	—	1.

Caſton, welcher 1712 Beyſpiele ſammelte, gibt folgende Ueberſicht:

100	—	110	Jahre —	1310.
110	—	120	— —	277.
120	—	130	— —	84.
130	—	140	— —	26.
140	—	150	— —	7.
150	—	160	— —	3.
160	—	170	— —	2.
170	—	185	— —	3.

Siebente Vorleſung.

Genauere Unterſuchung des menſchlichen Lebens, ſeiner Hauptmomente, und des Einfluſſes ſeiner höhern und intellectuellen Vollkommenheit auf die Dauer deſſelben.

Das menſchliche Leben iſt das vollkommenſte, intenſiv ſtärkſte, und auch das längſte aller ähnlichen organiſchen Leben — Weſentlicher Begriff dieſes Lebens — Seine Hauptmomente — Zugang von außen — Aſſimilation und Animaliſation — Nutrition und Veredlung der organiſchen Materie — Selbſtconſumtion der Kräfte und Organe durchs Leben ſelbſt — Abſcheidung und Zerſetzung der verbrauchten Theile — Die zum Leben nöthigen Organe — Geſchichte des Lebens — Urſachen der ſo vorzüglich langen Lebensdauer der Menſchen — Einfluß der höhern Denkkraft und Vernunft darauf — Wie kommt es, daß bey den Menſchen, wo die Fähigkeit zum langen Leben am ſtärkſten iſt, dennoch die Mortalität am größten iſt?

Wir kommen nun zu unſerm Hauptzweck, die bisherigen Prämiſſen auf die Verlängerung des menſchlichen Lebens anzuwenden. Aber ehe wir dieß zu thun im Stande ſind, müſſen wir durchaus erſt folgende Fragen unterſuchen: Worin beſteht eigentlich menſchliches Leben? Auf welchen Organen, Kräften und Verrichtungen beruht dieſe wichtige Operation und ihre Dauer? Worin

unterſcheidet es ſich weſentlich von dem Leben anderer Geſchöpfe und Weſen.

Der Menſch iſt unſtreitig das oberſte Glied, die Krone der ſichtbaren Schöpfung, das ausgebildetſte, letzte vollendetſte Produkt ihrer wirkenden Kraft, der höchſte Grad von Darſtellung der Materie, den unſre Augen zu ſehen, unſre Sinne zu faſſen vermögen. — Mit ihm ſchließt ſich unſer ſublunariſcher Geſichtskreis und die Stufenfolge der hier erkennbaren und ſich immer vollkommner darſtellenden Weſen; er iſt der äußerſte Punct, mit welchem und in welchem die Sinnenwelt an eine höhere geiſtige Welt angrenzt. Die menſchliche Organiſation iſt gleichſam ein Zauberband, durch welches zwey Welten von ganz verſchiedener Natur, die körperliche und geiſtige, mit einander verknüpft und verwebt ſind; — ein ewig unbegreifliches Wunder, durch welches der Menſch Bewohner zweyer Welten zugleich, der intellectuellen und der ſinnlichen, wird.

Mit Recht kann man den Menſchen als den Inbegriff der ganzen Natur anſehen, als ein Meiſterſtück von Zuſammenſetzung, in welchem alle in der übrigen Natur zerſtreut wirkenden Kräfte, alle Arten von Organen und Lebensformen zu einem Ganzen vereint ſind, vereint wirken, und auf dieſe Art den Menſchen im eigentlichſten Sinn zu der kleinen Welt (dem Abdruck und Inbegriff der größern) machen, wie ihn die ältern Philoſophen ſo oft nannten.

Sein Leben iſt das entwickeltſte; ſeine Organiſation die zarteſte und ausgebildetſte; ſeine Säfte und Beſtandtheile die veredeltſten und organiſirteſten; ſein intenſives Leben, ſeine Selbſtconſumtion eben deswegen die ſtärkſte. Er hat folglich mehr Berührungspunkte mit der ihn umgebenden Natur, mehr Bedürfniſſe; aber auch eben deswegen eine reichere und vollkommnere Reſtauration, als irgend ein anderes Geſchöpf. Die todten, mechaniſchen und chemiſchen Kräfte der Natur, die organiſchen oder lebendigen Kräfte, und jener Funke der göttlichen Kraft, die Denkkraft, ſind hier auf die wundervollſte Art mit einander vereinigt und verſchmolzen, um das große göttliche Phänomen, was wir menſchliches Leben nennen, darzuſtellen.

Und nun einen Blick in das Weſen und den Mechanismus dieſer Operation, ſo viel uns davon erkennbar iſt!

Menſchliches Leben, von ſeiner phyſiſchen Seite betrachtet, iſt nichts anders, als ein unaufhörlich fortgeſetztes Aufhören und Werden, ein beſtändiger Wechſel von Deſtruction und Reſtauration, ein fortgeſetzter Kampf chemiſcher zerlegender Kräfte und der alles bindenden und neuſchaffenden Lebenskraft. Unaufhörlich werden neue

Beſtandtheile aus der ganzen uns umgebenden Natur aufgefaßt; aus dem todten Zuſtand zum Leben hervorgerufen, aus der chemiſchen in die organiſche belebte Welt verſetzt, und aus dieſen ungleichartigen Theilen durch die ſchöpferiſche Lebenskraft ein neues gleichförmiges Product erzeugt, dem in allen Puncten der Character des Lebens eingeprägt iſt. Aber eben ſo unaufhörlich verlaſſen die gebrauchten, abgenutzten und verdorbenen Beſtandtheile dieſe Verbindung wieder, gehorchen den mechaniſchen und chemiſchen Kräften, die mit den lebenden in beſtändigem Kampf ſtehen, treten ſo wieder aus der organiſchen in die chemiſche Welt über, und werden wieder ein Eigenthum der allgemeinen unbelebten Natur, aus der ſie auf eine kurze Zeit ausgetreten waren. Dieß ununterbrochene Geſchäft iſt das Werk der immer wirkſamen Lebenskraft in uns, folglich mit einer unaufhörlichen Kraftäußerung verbunden; und dieß iſt ein neuer wichtiger Beſtandtheil der Lebensoperation. So iſt das Leben ein beſtändiges Nehmen, Aneignen und Wiedergeben, ein immerwährendes Gemiſch von Tod und neuer Schöpfung.

Das, was wir alſo im gewöhnlichen Sinne Leben eines Geſchöpfs (als Darſtellung betrachtet) nennen, iſt nichts weiter als eine bloße Erſcheinung, die durchaus nichts eignes und ſelbſtſtändiges hat, als die wirkende Kraft, die ihr zum Grunde liegt, und die alles bindet und ordnet. Alles übrige iſt ein bloßes Phänomen, ein großes fortdauerndes Schauſpiel, wo das Dargeſtellte keinen Augenblick daſſelbe bleibt, ſondern unaufhörlich wechſelt; — wo der ganze Gehalt, die Form, die Dauer der Darſtellung vorzüglich von den dazu benutzten und beſtändig wechſelnden Stoffen und der Art ihrer Benutzung abhängt, und das Phänomen keinen Augenblick länger dauern kann, als das beſtändige Zuſtrömen von außen dauert, das dem Prozeß Nahrung gibt; — alſo die allergrößte Analogie mit der Flamme, nur daß dieſe ein bloß chemiſcher, das Leben aber ein chemiſch animaliſcher Prozeß, eine chemiſch-animaliſche Flamme iſt.

Das menſchliche Leben beruht alſo ſeiner Natur nach auf folgenden Hauptmomenten.

I. Zugang der Lebensnahrung von außen und Aufnahme derſelben.

Hierzu gehört nicht bloß das, was wir gewöhnlich Nahrung nennen, Speiſe und Trank, ſondern noch vielmehr das beſtändige Zuſtrömen der feinern und geiſtigern Lebensnahrung aus der Luft, welche vorzüglich zur Unterhaltung der Lebenskraft zu gehören ſcheint; da jene gröbern Nahrungsmittel mehr zur Erhaltung und Wiedererzeugung der Materien des Körpers und ſeiner Organe dienen. — Ferner nicht bloß das, was durch den Mund und Magen eingeht;

denn auch unſre Lunge und Haut nimmt eine Menge Lebensnahrung in ſich auf, und iſt für die geiſtigere Erhaltung noch weit wichtiger, als der Magen.

II. Aneignung, Aſſimilation und Animaliſation — Uebertritt aus der chemiſchen in die organiſche Welt, durch Einfluß der Lebenskraft.

Alles, was in uns eingeht, muß erſt den Charakter des Lebens erhalten, wenn es unſer heißen ſoll. Alle Beſtandtheile, ja ſelbſt die feinſten Agentien der Natur, die in uns einſtrömen, müſſen animaliſirt werden, d. h. durch den Zutritt der Lebenskraft ſo modificirt und auf eine ganz neue Art gebunden werden, daß ſie nicht ganz mehr nach den Geſetzen der todten und chemiſchen Natur, ſondern nach den ganz eigenthümlichen Geſetzen und Zwecken des organiſchen Lebens wirken und ſich gegen einander verhalten, kurz als Beſtandtheile des lebenden Körpers nie einfach, ſondern immer als zuſammengeſetzt (aus ihrer eigentlichen Natur und den Geſetzen der Lebenskraft) gedacht werden können. Genug, alles was in uns iſt, ſelbſt chemiſche und mechaniſche Kräfte, ſind animaliſirt. So z. E. die Electricität, der Wärmeſtoff; ſie ſind, ſobald ſie Beſtandtheile des lebenden Körpers werden, komponirter Natur (animaliſirte Electricität, animaliſirter Wärmeſtoff) und nicht mehr bloß nach den Geſetzen und Verhältniſſen, die ſie in der unorganiſchen Natur hatten, zu beurtheilen, ſondern nach den ſpecifiſchen organiſchen Geſetzen beſtimmt und wirkend. Eben ſo der Sauerſtoff und die andern neu entdeckten chemiſchen Stoffe. Man hüte ſich ja, ſie ſich ſo in der lebenden Verbindung unſers Körpers zu denken, wie wir ſie im Luftapparat wahrnehmen; auch ſie wirken nach andern und ſpezifiſchen Geſetzen. Ich glaube dieſe Bemerkung kann man jetzt nicht genug empfehlen, und ſie allein kann uns bey der übrigen äußerſt empfehlungswerthen Anwendung der chemiſchen Grundſätze auf das organiſche Leben richtig leiten. Allerdings haben wir auch jene chemiſchen Agentien und Kräfte in uns, und ihre Kenntniß iſt uns unentbehrlich; aber ihre Wirkungsart in uns iſt anders modificirt, denn ſie befinden ſich in einer ganz andern höhern Welt *).

Dieſe wichtige Operation der Aſſimilation und Animaliſation iſt das Geſchäft zuerſt des einſaugenden und Drüſenſyſtems (in ſeinem weiteſten Umfange — nicht bloß Milchgefäße, ſondern auch die einſaugenden Gefäße der Haut und der Lunge),

*) Es bedarf wohl kaum einer Erinnerung, daß ich unter dieſem Ausdruck das nehmliche verſtehe, was die neueſte Naturphiloſophie höher potentiirt, zu einer höhern Potenz erhoben, nennt.

das man gleichſam den Vorhof nennen kann, durch welchen alles gehen muß, was uns eigen werden ſoll; und dann des Syſtems des Blutumlaufs, durch deſſen Bearbeitung den Beſtandtheilen die organiſche Vollendung mitgetheilt wird.

III. Nutrition — Figirung der nun animaliſirten Beſtandtheile — Weitere Veredelung derſelben.

Die völlig animaliſirten flüſſigen Beſtandtheile werden nun in feſte Theile und in Organe verwandelt (das Geſchäft der plaſtiſchen Kraft.) — Durch die Bearbeitung noch feinerer und vollkommenerer Abſonderungswerkzeuge werden die organiſchen Beſtandtheile zum höchſten Grad ihrer Veredlung und Vervollkommnung gebracht; durch das Gehirn zum nervenbelebenden Flüſſigen, durch die Generationsorgane zum Zeugungsſtoff, — beides Verbindungen der verfeinertſten organiſchen Materie mit einem reichen Antheil Lebenskraft.

IV. Selbſtconſumtion der Organe und Kräfte durch Lebensäußerung.

Das wirkende Leben ſelbſt iſt eine unaufhörliche Kraftäußerung und Handlung, folglich mit unaufhörlichem Kraftaufwand und beſtändiger Conſumtion der Organe verbunden. Alles, wodurch ſich die Kraft als handelnd und thätig zeigt, iſt Kraftäußerung; denn es geſchieht keine, auch nicht die kleinſte Lebensäußerung, ohne Reiz und Reaction der Kraft. Dieß iſt Geſetz der organiſchen Natur. Alſo ſowohl die ohne unſern Wiſſen und Willen geſchehenden innern Bewegungen der Cirkulation, Chylifikation, Aſſimilation und Sekretion, als auch die freiwilligen und Seelenwirkungen, ſind beſtändiger Kraftaufwand, und konſumiren unaufhaltſam Kräfte und Organe.

Dieſer Lebenstheil iſt beſonders wichtig für die Dauer und Beſchaffenheit des Lebens. Je ſtärker die Lebensäußerung, deſto ſchneller die Aufreibung, deſto kürzer die Dauer. Aber iſt ſie zu ſchwach, dann iſt die Folge ein zu ſeltner Wechſel der Beſtandtheile, folglich eine unvollkommene Reſtauration, und eine ſchlechte Qualität des Körpers.

V. Abſcheidung und neue Zerſetzung der Beſtandtheile. — Austritt derſelben aus der organiſchen Welt in die chemiſche, und Wiedervereinigung mit der allgemeinen unbelebten Natur.

Die verbrauchten, in dieſer Verbindung nicht mehr haltbaren Beſtandtheile treten nun wieder aus ihr heraus. Sie verlieren den Einfluß der Lebenskraft, und fangen an ſich wieder nach den

bloß chemiſchen Naturgeſetzen zu zerſetzen, zu trennen und zu binden. Daher tragen alle unſere Abſonderungen die deutlichſten Spuren der Fäulniß an ſich, — eines blos chemiſchen Prozeſſes, der; als ſolcher, nie in dem wirklich belebten Zuſtand möglich iſt. Das Geſchäft, ſie aus dem Körper zu entfernen, haben die Secretions- und Excretionsorgane, die daſſelbe mit ununterbrochener Thätigkeit betreiben, der Darmkanal, die Nieren, vorzüglich aber die ganze Oberfläche der Haut und die Lungen. Dieſe Verrichtungen ſind wahre chemiſch-animaliſche Operationen; die Wegſchaffung ſelbſt geſchieht durch die Lebenskräfte, aber die Producte ſind ganz chemiſch.

Die Hauptmomente bilden das Leben im Ganzen, und auch in jedem Augenblick; denn ſie ſind beſtändig verbunden, beſtändig gegenwärtig und unzertrennlich von der Operation des Lebens.

Die Organe, die zum Leben gehören, ſind ſchon zum Theil dabei erwähnt worden. Man kann ſie in gegenwärtiger Rückſicht am füglichſten in zwei große Klaſſen theilen: die empfangenden und zubereitenden, die ausgebenden, und die, welche dieſe gegenſeitigen Bewegungen, ſo wie die ganze innere Oekonomie, in Gleichgewicht und Ordnung erhalten. Viele tauſende von größern und kleinern Organen ſind unaufhörlich beſchäftiget, die durch die innere Conſumtion abgeriebnen und verdorbnen Theilchen abzuſondern und auszuſtoßen. Außer den eigentlich ſogenannten Ausleerungswegen iſt die ganze Oberfläche der Haut und der Lungen mit Millionen ſolcher Abſonderungsorgane bedeckt und in unaufhörlicher Thätigkeit. — Eben ſo häufig und mannigfaltig ſind die Wege der zweiten Klaſſe der Reſtauration. Nicht genug, daß der Abgang der gröbern Theile durch Hülfe der Verdauungswerkzeuge aus den Nahrungsmitteln erſetzt wird, ſo iſt auch das Reſpirationsorgan, die Lunge, unaufhörlich beſchäftigt, aus der Luft geiſtige Nahrung für die Lebenswärme und Lebenskraft einzuziehen. — Das Herz und der davon abhängende Umlauf des Bluts dient dazu, dieſe Bewegungen zu reguliren, die aufgenommene Wärme und Nahrung in alle Puncte zu verbreiten, und die abgenutzten Theilchen nach ihren Abſonderungswegen hinzutreiben. — Zu dem allen kommt nun noch der wichtige Einfluß der Seelenkraft und ihrer Organe, die den Menſchen unter allen Geſchöpfen am vollkommenſten erfüllt, und zwar einerſeits die Selbſtconſumtion, das intenſive Leben, vermehrt, aber zugleich für den Menſchen ein äußerſt wichtiges Reſtaurationsmittel wird, das unvollkommneren Weſen fehlt.

Von der außerordentlichen Selbſtconſumtion des menſchlichen Körpers kann man ſich einen Begriff machen, wenn man bedenkt, daß der Herzſchlag und die damit verbundene Fortbewegung des

Bluts, alle Tage 100,000mal geſchieht, d. h. daß ſich das Herz und alle Pulsadern täglich 100,000mal mit einer ganz außerordentlichen Kraft zuſammenziehn, die eine Laſt von 50 bis 60 Pfund Blut in beſtändiger Fortbewegung zu erhalten vermag. (Welche Uhr, welche Maſchine von dem härteſten Eiſen würde nicht durch einen ſolchen Gebrauch in kurzem abgenutzt ſeyn?) — Rechnen wir hierzu noch die faſt eben ſo unaufhörlichen Muskularbewegungen unſers Körpers, die um ſo mehr aufreiben müſſen, da dieſe Theile mehr aus weichen und gallertartigen Partikeln beſtehen, ſo wird man ſich ungefähr einen Begriff machen können, mit welchem Verluſt von Subſtanz zum Beyſpiel ein Fußweg von 10 Meilen oder ein Kourierritt von 80 Meilen verbunden ſeyn mag. — Und nicht bloße weiche und flüſſige, ſondern auch die feſteſten Theile werden nach und nach durch den Gebrauch abgenutzt. Wir ſehen dieß am deutlichſten bey den Zähnen, welche offenbar durch langen Gebrauch abgerieben, hingegen beym Nichtgebrauch (in Ermangelung des gegen über ſtehenden Zahns) oft ausnehmend lang werden. — Es iſt erwieſen, daß wir uns auf dieſe Art ſehr bald aufgezehrt haben würden, wenn kein Erſatz da wäre, und es iſt ſehr wahrſcheinlich berechnet, daß wir alle 3 Monate nicht mehr dieſelben ſind, und aus ganz neuen Partikeln beſtehen.

Aber eben ſo außerordentlich und wunderbar iſt der beſtändige Erſatz des Verlornen. Man kann dieß ſchon daraus abnehmen, daß, trotz des beſtändigen Verluſtes, dennoch unſere Maſſe dieſelbe bleibt. — Am allerſchnellſten regeneriren ſich die flüſſigen Theile wieder, und die Erfahrung hat gelehrt, daß oft der ſtärkſte Blutverluſt in 14 Tagen wieder erſetzt war. Die feſten Theile reproduciren ſich durch eben die Kräfte und Mechanismen, wie bei der erſten Entſtehung; das gallertartige nährende Princip wird durch die Cirkulation nach allen Theilen hingeleitet, und organiſirt ſich überall nach den plaſtiſchen Geſetzen des Theils. Selbſt die allerfeſteſten, die Knochen, werden regenerirt, wie man durch die Verſuche mit der Färberröthe beweiſen kann, bey deren Genuß in kurzem ganz rothe Knochen entſtehen. Eben ſo erzeugen ſich ganze verloren gegangene Knochen von neuem wieder, und mit Bewunderung findet man im Elfenbein (dem härteſten animaliſchen Körper) zuweilen Bleykugeln, die einſt hineingeſchoſſen wurden, in allen Puncten mit feſter Elfenbeinſubſtanz umgeben.

Der gewöhnliche Gang, oder die Geſchichte des menſchlichen Lebens iſt kurz folgende:

Das Herz (der Grundquell aller Lebensbewegung und Lebensverbreitung, und die Grundkraft ſowohl der abſondernden als der wiederherſtellenden Operationen) wird im Verhältniß des zunehmen-

den Alters immer kleiner, ſo daß es zuletzt achtmal weniger Raum zum Ganzen einnimmt, als im Anfange des Lebens; zugleich wird ſeine Subſtanz immer dichter und härter, und in eben dem Verhältniß wird ſeine Reizbarkeit geringer. Folglich nehmen die wirkenden Kräfte von Jahr zu Jahr mehr ab, die widerſtehenden hingegen immer mehr zu. Das nehmliche geſchieht auch im ganzen Syſtem der Gefäße und aller Bewegungsorgane. Alle Gefäße werden nach und nach immer härter, enger, zuſammengeſchrumpfter, unbrauchbarer; Arterien werden knöchern, eine Menge der feinſten Gefäße verwachſen ganz.

Die Folgen davon ſind unausbleiblich:

1) Durch dieſes Verwachſen und Verſchrumpfen werden auch die wichtigſten und feinſten Reſtaurationsorgane des Lebens, die Wege des Zugangs und der Aſſimilation von außen (Lunge, Haut, einſaugende und Milchgefäße) ungangbarer, folglich der Zutritt nährender und belebender Beſtandtheile von außen immer ſchwächer. Die Nahrung kann weder ſo gut aufgenommen, noch ſo gut bereitet, und vertheilt werden, als zuvor.

2) Durch dieſe zunehmende Härte und Trockenheit der Faſern verlieren ſie immer mehr von ihren bewegenden und empfindenden Kräften. Irritabilität und Senſibilität nehmen immer in demſelben Verhältniß ab, als jene zunimmt, und ſo räumen die wirkenden und ſelbſtthätigen Kräfte in uns den zerſtörenden mechaniſchen und chemiſchen immer mehr Feld ein.

3) Durch dieſe Abnahme der Bewegungskraft, durch dieſe Verwachſung unzähliger Gefäßchen, leiden nun hauptſächlich die Abſonderungen, die unentbehrlichſten Hülfsmittel unſrer beſtändigen Reinigung und der Fortſchaffung des Verdorbenen. Das wichtigſte Organ derſelben, die Haut, wird mit den Jahren immer feſter, undurchdringlicher und unbrauchbarer. Eben ſo die Nieren, die Ausdünſtungsgefäße des Darmkanals und der Lungen. Die Säfte müſſen daher im Alter immer unreiner, ſchärfer, zäher und erdigter werden. Die Erde, der größte Antagoniſt aller Lebensbewegung, bekommt dadurch in unſerm Körper immer mehr und mehr das Uebergewicht, und wir nähern uns dadurch ſchon bey lebendigem Leibe unmerklich unſerer endlichen Beſtimmung: werde wieder zur Erde, von der du genommen biſt!

Auf dieſe Weiſe führt unſer Leben ſelbſt das Aufhören deſſelben, den natürlichen Tod herbey, und folgendes iſt der Gang deſſelben:

Zuerſt nehmen die dem Willen unterworfenen Kräfte, nachher auch die unwillkührlichen und eigentlichen Lebensbewegungen ab. Das Herz kann nicht mehr das Blut in die entfernteſten Theile

treiben. Puls und Wärme fliehen von den Händen und Füßen; doch wird das Blut noch von dem Herzen und den größern Gefäßen in Bewegung erhalten, und ſo hält ſich das Lebensflämmchen, wiewohl ſchwach, noch einige Zeit. Zuletzt kann das Herz das Blut nicht einmal mehr durch die Lungen preſſen, und nun wendet die Natur noch alle Kraft an, um die Reſpiration zu verſtärken, und dadurch dem Blut noch einigen Durchgang zu verſchaffen. Endlich ſind auch dieſe Kräfte erſchöpft. Die linke Herzkammer erhält folglich kein Blut mehr, wird nicht mehr gereizt, und ruht; während die rechte noch einiges Blut aus den ſchon halb abgeſtorbenen Theilen zugeſchickt bekommt. Aber nun erkalten auch dieſe Theile völlig, die Säfte gerinnen, das Herz erhält gar kein Blut mehr, es hört alle Bewegung auf, und der Tod iſt vollkommen.

Ehe ich weiter gehe, muß ich noch einige auffallende und räthſelhafte Umſtände berühren, die ſich jedem bey der Unterſuchung der Lebensdauer des Menſchen aufdringen, und einer beſondern Aufmerkſamkeit werth ſind.

Das erſte Räthſel iſt: Wie iſt es möglich, daß der Menſch, deſſen Organiſation die zarteſte und complicirteſte, deſſen Selbſtconſumtion die ſtärkeſte und geſchwindeſte iſt, und deſſen Lebensdauer alſo die allerkürzeſte ſeyn ſollte, dennoch alle Klaſſen der vollkommnern Thiere, die mit ihm gleiche Größe, gleiche Organiſation, gleichen Standpunkt in der Schöpfung haben, ſo auffallend an Lebensdauer übertrifft?

Bekanntlich ſind die unvollkommnern Organiſationen, die, welche die meiſte Dauer, wenigſtens Zähigkeit des Lebens haben. Der Menſch, als das allervollkommenſte Geſchöpf müßte folglich in dieſer Rückſicht weit unter ihnen ſtehen. Ferner erhellt aus den vorigen Unterſuchungen, daß die Lebendauer eines Thieres um ſo precärer und kürzer iſt, je mehr Bedürfniſſe des Lebens es hat. Der Menſch hat deren unſtreitig am meiſten, — ein neuer Grund einer kürzern Dauer! — Ferner iſt vorher gezeigt worden, daß bey den Thieren der höchſte Grad der Selbſtconſumtion der Act der Zeugung iſt, und ihre Lebensdauer ganz ſichtbarlich abkürzt. Auch hierin hat der Menſch eine ausgezeichnete Vollkommenheit, und bey ihm kommt noch eine neue Art der Zeugung, die geiſtige oder das Denkgeſchäft hinzu, und ſeine Dauer müßte alſo dadurch noch mehr leiden.

Es fragt ſich alſo: wodurch hat der Menſch auch in Abſicht der Dauer ſeines Lebens einen ſolchen Vorzug?

Ich glaube den Grund in folgenden gefunden zu haben.

1) Das ganze Zellgewebe des Menſchen, oder die Grundfaſer, iſt von weit zärterer und weicherer Textur, als bey den Thieren derſelben Klaſſe. Selbſt die ſogenannte Nervenhaut eines Darms iſt bey einem Hunde viel härter, und läßt ſich nicht ſo aufblaſen, wie beym Menſchen. Auch die Adern, die Knochen, ſelbſt das Gehirn, ſind bey Thieren weit feſter, und haben mehr Erde. — Nun habe ich aber oben gezeigt, daß ein gar zu großer Grad von Härte und Sprödigkeit der Organe der Lebensdauer hinderlich iſt, weil ſie dadurch früher ihre Nachgiebigkeit und Brauchbarkeit verlieren, und weil die Trockenheit und Steifigkeit, welche das Alter und zuletzt den völligen Stillſtand bewirken, dadurch beſchleunigt werden. Folglich muß ſchon aus dieſem Grunde der Menſch ein ſpäteres Alter und ein längeres Lebensziel haben.

2) Der Menſch wächſt langſamer, wird ſpäter mannbar, alle ſeine Entwicklungen haben längere Perioden; — und ich habe gezeigt, daß die Dauer eines Geſchöpfs deſto länger iſt, je langſamer ſeine Entwicklungen geſchehen.

3) Der Schlaf (das größte Retardations- und Erhaltungsmittel des Lebens) iſt dem Menſchen am regelmäßigſten und beſtändigſten eigen.

4) Einen Hauptunterſchied macht die vollkommenere Gehirnorganiſation*) und Denkfähigkeit des Menſchen — die Vernunft!

Dieſe höhere und göttliche Kraft, die den Menſchen allein beiwohnt, hat den auffallendſten Einfluß, nicht allein auf ſeine Cha-

*) Ich bitte, mich hier recht zu verſtehen. Nicht etwa daß ich die Seele ſelbſt zu den Theilen oder Producten, oder Eigenſchaften des Körpers rechnete. Keinesweges! Die Seele iſt in meinen Augen etwas ganz vom Körper verſchiedenes, ein Weſen aus einer ganz andern, höhern, intellectuellen Welt; aber in dieſer ſublunariſchen Verbindung, und um menſchliche Seele zu ſeyn, muß ſie Organe haben, und zwar nicht bloß zu den Handlungen, ſondern auch zu den Empfindungen, ja ſelbſt zu den höhern Verrichtungen des Denkens und Ideenverbindens, und dieſe ſind das Gehirn und ganze Nervenſyſtem. Die erſte Urſache des Denkens iſt alſo geiſtig, aber das Denkgeſchäft ſelbſt (ſo wie es in dieſer menſchlichen Maſchine getrieben wird) iſt organiſch. — So allein wird das ſo auffallend Mechaniſche in vielen Denkgeſetzen, der Einfluß phyſiſcher Urſachen auf Verbeſſerung und Zerrüttung des Denkgeſchäfts erklärbar, und man kann das Geſchäft ſelbſt materiell betrachten und heilen, (ein Fall, den unſer Beruf als Aerzte oft mit ſich bringt) ohne ein Materialiſt zu ſeyn, d. h. ohne die erſte Urſache deſſelben, die Seele, für Materie zu halten, welches mir wenigſtens abſurd zu ſeyn ſcheint.

rakteriſtik im Ganzen, ſondern auch auf ſeine Lebensvollkommenheit und Dauer, und zwar auf folgende Art:

1) Ganz natürlich muß die Summe der wirkenden lebendigen Kräfte in uns durch dieſen Beytritt der reinſten und göttlichſten vermehet werden.

2) Durch ſeine äußerſt veredelte und verfeinerte Gehirnorganiſation bekommt der Menſch ein ganz neues, ihm allein eigenthümliches Reſtaurationsorgan, oder vielmehr ſeine ganze Lebenscapacität wird dadurch vermehrt. Der Beweis iſt folgender.

Je mehr ein Körper Organe zur Aufnahme, der Entwickelung und Verarbeitung mannigfaltiger Einflüſſe und Kräfte hat, deſto reicher und vollkommner iſt ſeine Exiſtenz. Hierin liegt der Hauptbegriff von Lebenscapacität. Nur das exiſtirt für uns, wofür wir Sinne oder Organe haben, es aufzunehmen und zu benutzen; und je mehr wir alſo derſelben haben, deſto mehr leben wir. Das Thier, das keine Lungen hat, kann in der reinſten Lebensluft leben, und es wird dennoch keine Wärme, kein Lebensprincip daraus erhalten, bloß weil es kein Organ dafür hat. Der Verſchnittene genießt eben die Nahrungsmittel, lebt unter eben den Einflüſſen, hat das nehmliche Blut, wie der Unverſchnittene, deſſen ungeachtet fehlt ihm ſowohl die Kraft, als Materie der Generation, ſowohl die phyſiſche als moraliſche Mannskraft, weil er keine Organe zu ihrer Entwicklung hat. — Genug, wir können eine Menge Kräfte um uns, ja ſelbſt ſchlafende Keime derſelben in uns haben, die aber, ohne ein angemeſſenes Entwickelungsorgan, ganz für uns verloren ſind. Von dieſem Geſichtspunct aus müſſen wir auch die menſchliche Gehirnorganiſation betrachten. Sie iſt ohnſtreitig der höchſte Grad von Verfeinerung der organiſchen Materie. Es iſt durch alle Beobachtungen erwieſen, daß der Menſch unter allen Thieren das zarteſte, und, im Verhältniß zu den Nerven, auch das größte Gehirn habe. In dieſem Organe werden (wie in dem Alembik des Ganzen) die feinſten und geiſtigſten Theile der durch Nahrung und Reſpiration uns zugeführten Kräfte geſammlet, ſublimirt und zum höchſten Grad veredelt, und von da aus durch die Nerven dem ganzen Körper in allen ſeinen Puncten mitgetheilt. — Es wird wirklich eine neue Lebensquelle.

3) Durch dieſe höchſt vollkommne Seelenkraft tritt der Menſch in Verbindung mit einer ganz neuen, für die ganze übrige Schöpfung verborgenen Welt — der geiſtigen. Sie giebt ihm ganz neue Berührungspunkte, ganz neue Einflüſſe, ein neues Element. Könnte man in dieſer Rückſicht nicht den Men-

ſchen ein Amphibion von einer höhern Art (man verzeihe den Ausdruck) nennen, denn er iſt ein Weſen, das in zwey Welten, der materiellen und der geiſtigen, zugleich lebt — und das auf ihn anwenden, was ich vorhin aus der Erfahrung von den Thieramphibien gezeigt habe, daß die Exiſtenz in zwey Welten zugleich das Leben verlängert? — Welch ein unermeßliches Meer von Geiſtesnahrung und Geiſteseinflüſſen eröffnet uns nicht dieſe höhere und vollkommnere Organiſation? Eine ganz neue und dem Menſchen allein eigne Klaſſe von Nahrungs- und Erweckungsmitteln der Lebenskraft ſtellt ſich uns hier dar, die der feinern ſinnlichen und höhern moraliſchen Gefühle und Berührungen. Ich will hier nur an die Genüſſe und Stärkungen erinnern, die in der Muſik, der bildenden Kunſt, den Reizen der Dichtung und Phantaſie liegen; an das Wonnegefühl, das uns die Erforſchung der Wahrheit oder eine neue Entdeckung im Reiche derſelben gewährt; an die reiche Quelle der Kraft, die in dem Gedanken der Zukunft liegt, und in dem Vermögen, ſie zu vergegenwärtigen und durch Hoffnung zu leben, wenn uns die Gegenwart verläßt. Welche Stärkung, welche unerſchütterliche Feſtigkeit kann uns nicht der einzige Gedanke und Glaube an Unſterblichkeit geben! — Genug, der Lebensumfang des Menſchen erhält hierdurch eine erſtaunliche Ausdehnung; er zieht nun wirklich ſeine Lebensſubſiſtenz aus zwey Welten zugleich, aus der körperlichen und geiſtigen, aus der gegenwärtigen und zukünftigen; ſeine Lebensdauer muß nothwendig dadurch gewinnen.

4) Endlich trägt die vollkommnere Seelenkraft auch in ſo fern zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens bey, daß der Menſch dadurch der **Vernunft** theilhaftig wird, welche alles in ihm regulirt, das bloß thieriſche in ihm, den Inſtinkt, die wüthende Leidenſchaft, und die damit verbundene ſchnelle Conſumtion, mäßigt, und ihn auf dieſe Art in jenem Mittelzuſtand zu erhalten vermag, der, wie oben gezeigt worden, zum langen Leben ſo nothwendig iſt.

Kurz der Menſch hat offenbar mehr geiſtigen Antheil, als ihm bloß für dieſe Welt nöthig wäre, und dieſes Uebermaaß von geiſtiger Kraft hält und trägt gleichſam das Körperliche mit. Nur der körperliche Antheil führt die Aufreibung und den Tod mit ſich*).

Ich kann hier die Bemerkung nicht unterdrücken, wie ſichtbar

---

*) Nicht ganz unrecht drückte ſich daher ein Franzoſe ſo aus: La mort est la plus grande betise.

auch hierin der moraliſche Zweck die höhere Beſtimmung des Menſchen, mit ſeiner phyſiſchen Exiſtenz verwebt iſt, und wie alſo das, was ihn eigentlich zum Menſchen macht, Vernunft und höheres Denkvermögen, nicht bloß ſeine moraliſche, ſondern auch ſeine phyſiſche Vollkommenheit erhält; folglich eine gehörige Kultur ſeiner geiſtigen Kräfte, beſonders die moraliſche, ihn unleugbar nicht bloß moraliſch, ſondern auch phyſiſch vollkommener macht, und ſeine Lebenskapacität und Dauer (wie wir in der Folge ausführlicher ſehen werden) vermehrt. — Der bloße Thiermenſch ſinkt auch in Abſicht der Lebensdauer zu den Thieren, mit denen er an Größe und Feſtigkeit im Parallel ſteht, ja ſelbſt noch unter ſie (wie ich gleich zeigen werde) herab; da hingegen der ſchwächſte Menſch, vorzüglich durch dieſe geiſtige Subſiſtenz ſein Leben viel weiter hinausſchieben kann, als das ſtärkſte Thier.

Aus eben dieſen Principien läßt ſich nun auch das zweyte Räthſel auflöſen, nehmlich: Wie kommt es, daß eben in dem Menſchengeſchlecht, deſſen Lebensdauer die des Thiers ſo weit übertrifft, und, wie uns Beyſpiele gezeigt haben, zu einer außerordentlichen Höhe gelangen kann, dennoch ſo wenige ihr wahres Ziel erreichen, und die meiſten vor der Zeit ſterben? oder mit andern Worten, daß da, wo die größte Dauer möglich iſt, dennoch die Sterblichkeit am größten iſt?

Eben die größte Weichheit und Zartheit der Organe, die den Menſchen einer langen Dauer fähig macht, exponirt ihn auch mehrern Gefahren, leichtern Unterbrechungen, Stockungen und Verletzungen.

Ferner die mehrern Berührungspuncte, die er mit der ihn umgebenden Welt hat, machen ihn auch empfänglicher für eine Menge nachtheiliger Einflüſſe, die eine gröbere Organiſation nicht fühlt; ſeine vielfachern Bedürfniſſe vervielfältigen die Gefahren durch Entziehung ihrer Befriedigung.

Selbſt das geiſtige Leben hat ſeine ganz eignen Gifte und Gefahren. Was weiß das Thier von fehlgeſchlagner Hoffnung, unbefriedigtem Ehrgeiz, verſchmähter Liebe, von Kummer, Reue, Verzweiflung? — Und wie Lebensverzehrend und tödtend ſind für den Menſchen dieſe Seelengifte?

Endlich liegt noch ein Hauptgrund darin, daß der Menſch, ungeachtet er zum vernünftigen Weſen organiſirt iſt, dennoch Freiheit hat, ſeine Vernunft zu gebrauchen oder nicht. — Das Thier hat ſtatt der Vernunft Inſtinkt, und zugleich weit mehr Gefühlloſigkeit und Härte gegen ſchädliche Eindrücke. Der Inſtinkt lehrt es, das zu genießen, was ihm gut iſt, das zu vermeiden,

was ihm ſchadet; er ſagt ihm, wenn es genug hat, wenn es Ruhe bedarf, wenn es krank iſt. Der Inſtinkt ſichert es für Uebermaaß und Ausſchweifungen, ohne Diätregeln. — Bei dem Menſchen hingegen iſt alles, auch das Phyſiſche, auf Vernunft berechnet; er hat weder Inſtinkt, jene Mißgriffe zu vermeiden, noch Feſtigkeit genug, ſie zu ertragen. Alles dieß ſollte die Vernunft bey ihm erſetzen. Fehlt ihm alſo dieſe, oder verſäumt er ihre Stimme zu hören, ſo verliert er ſeinen einzigen Wegweiſer, ſein größtes Erhaltungsmittel, und ſinkt auch phyſiſch nicht allein zum Thier, ſondern ſelbſt unter das Thier herab; weil dieß von Natur ſchon für die Vernunft in Betreff ſeiner Lebenserhaltung entſchädigt iſt. — Der Menſch hingegen ohne Vernunft iſt allen ſchädlichen Einflüßen Preis gegeben, und das allervergänglichſte und koruptibelſte Geſchöpf unter der Sonne. Der natürliche Mangel der Vernunft iſt für die Dauer und Erhaltung des Lebens weit weniger nachtheilig, als der unterlaßne Gebrauch derſelben da, wo auf ſie von der Natur gerechnet iſt.

Aber wie Haller ſo wahr ſagt:

Unſelig Mittelding von Engeln und vom Vieh,
Gott gab dir die Vernunft und du gebrauchſt ſie nie.

Hierin liegt der Hauptgrund, warum der Menſch bey aller Anlage zur höchſten Dauer des Lebens dennoch die größte Mortalität hat.

Man wende nicht ein, dieſe Behauptung werde dadurch widerlegt, daß doch viele Wahnſinnige ihr Leben hoch bringen. — Hier kommt es nehmlich zuerſt auf die Art des Wahnſinnes an. Iſt es Wuth und Raſerey, ſo kürzt dieß allerdings das Leben gar ſehr ab, weil ſie den höchſten Grad von Kraftäußerung und Lebenskonſumtion mit ſich führt. Eben ſo der höchſte Grad von Melancholie und Seelenangſt, weil er die edelſten Organe lähmt, und die Kräfte verzehrt. Aber in dem Mittelſtande, wo die Vernunft nicht ganz fehlt, ſondern nur eine unrichtige Idee, eine falſche, aber höchſt behagliche Vorſtellungsart ſich eingeſchlichen hat, da kann der phyſiſche Nutzen der Vernunft immer bleiben, wenn auch der moraliſche viel verliert. Ja ein ſolcher Menſch iſt oft wie ein angenehm Träumender anzuſehen, auf den eine Menge Bedürfniſſe, Sorgen, Unannehmlichkeiten und lebensverkürzende Eindrücke (ſelbſt phyſiſche Krankheitsurſachen, wie die Erfahrung lehrt) gar nicht wirken; der in ſeiner ſelbſtgeſchaffnen Welt glücklich dahin lebt, und alſo weit weniger Deſtruction und Lebensconſumtion hat. — Dazu kommt nun endlich noch, daß, wenn auch der Blödſinnige ſelbſt nicht Vernunft hat, dennoch die Menſchen, die ihn umgeben und warten, für ihn denken und ihm ihre Vernunft gleichſam lei-

hen. Er wird alſo doch durch Vernuft erhalten, es mag nun ſeine eigne oder fremde ſeyn.

Achte Vorleſung.

Specielle Grundlagen und Kennzeichen der Lebensdauer einzelner Menſchen.

Hauptpunkte der Anlange zum langen Leben — Guter Magen und Verdauungsſyſtem, geſunde Zähne — gut organiſirte Bruſt — nicht zu reizbares Herz — gute Reſtaurations- und Heilkraft der Natur — Gehöriger Grad und Vertheilung der Lebenskraft, gut Temperament — harmoniſcher und fehlerfreyer Körperbau — mittlere Beſchaffenheit der Textur des Körpers — kein vorzüglich ſchwacher Theil — vollkommne Organiſation der Zeugungskraft — das Bild eines zum langen Leben beſtimmten Menſchen.

Nach dieſen allgemeinen Begriffen kann ich nun zu der Beſtimmung der ſpeciellen und individuellen Grundlage des langen Lebens übergehen, die in dem Menſchen ſelbſt liegen muß. Ich will die Haupteigenſchaften und Anlagen angeben, die nach obigen Grundſätzen und der Erfahrung ein Menſch durchaus haben muß, der auf ein langes Leben Rechnung machen will. Dieſe Schilderung kann zugleich ſtatt einer kurzen Phyſiognomik des langen Lebens dienen.

Die Eigenſchaften, die man die Grundlagen des langen Lebens im Menſchen nennen kann, ſind folgende:

1) Vor allen Dingen muß der Magen und das ganze Verdauungsſyſtem gut beſchaffen ſeyn. — Es iſt unglaublich, von welcher Wichtigkeit dieſer Großmächtigſte aller Herſcher im animaliſchen Reiche in dieſer Hinſicht iſt, und man kann mit vollem Rechte behaupten, ohne einen guten Magen iſt es unmöglich ein hohes Alter zu erlangen.

In zweyerley Rückſicht iſt der Magen der Grundſtein des langen Lebens: Einmal indem er das erſte und wichtigſte Reſtaurationsorgan unſrer Natur iſt, die Pforte, wodurch alles, was unſer werden ſoll, eingehen muß, die erſte Inſtanz, von deren guten oder ſchlechten Zuſtande nicht nur die Quantität, ſondern auch die Qualität unſers Erſatzes abhängt. — Zweytens, indem durch die Beſchaffenheit des Magens ſelbſt die Einwirkung der Leidenſchaften, der Krankheitsurſachen und andrer zerſtörender Einflüſſe auf unſern Körper modificirt wird. — »Er hat einen guten Magen«, ſagt man im Sprichwort, wenn man jemand characteriſiren will, auf den weder Aerger noch Kummer, noch Kränkun-

gen ſchädlich wirken, und gewiß, es liegt viel Wahres darin. — Alle dieſe Leidenſchaften müſſen vorzüglich den Magen afficiren, von ihm gleichſam empfunden und angenommen werden, wenn ſie in unſer Phyſiſches übergehen und ſchaden ſollen. Ein guter robuſter Magen nimmt gar keine Notiz davon. Hingegen ein ſchwacher empfindſamer Magen wird alle Augenblicke durch ſo etwas in ſeiner Verrichtung geſtört, und folglich das ſo wichtige Reſtaurationsgeſchäft unaufhörlich unterbrochen und ſchlecht betrieben. — Eben ſo iſt es mit den meiſten phyſiſchen Krankheitseinflüſſen; die meiſten machen ihren erſten Eindruck auf den Magen; daher Zufälle der Verdauung immer die erſten Symptome der Krankheiten ſind. Er iſt auch hier die erſte Inſtanz, durch welche ſie in unſern Körper wirken, und nun die ganze Oekonomie ſtören. Ueberdieß iſt er ein Hauptorgan, von welchem das Gleichgewicht der Nervenbewegungen, und beſonders der Antrieb nach der Oberfläche abhängt. Iſt er alſo kräftig und wirkſam, ſo können ſich Krankheitsreize gar nicht ſo leicht fixiren, ſie werden entfernt und durch die Haut verflüchtigt, ehe ſie noch wirkliche Störung des Ganzen bewirken, d. h. die Krankheit hervorbringen können.

Einen guten Magen erkennt man aus zweyerley. Nicht bloß aus dem trefflichen Appetit, denn dieſer kann auch Folge irgend eines Reizes ſeyn, ſondern vorzüglich aus der leichtern und vollkommnern Verdauung. Wer ſeinen Magen fühlt, der hat ſchon keinen recht guten Magen. Man muß gar nicht fühlen, daß man gegeſſen hat, nach Tiſche nicht ſchläfrig, verdroſſen oder unbehaglich werden, früh morgens keinen Schleim im Halſe haben, und gehörige und gut verdaute Ausleerungen.

Die Erfahrung lehrt uns auch, daß alle die, welche ein hohes Alter erreichen, ſehr guten Appetit hatten, und ſelbſt noch im höchſten Alter behielten.

Zur guten Verdauung ſind nun gute Zähne ein ſehr nothwendiges Stück, und man kann ſie daher als ſehr weſentliche Eigenſchaften zum langen Leben anſehen, und zwar auf zweyerley Art. Einmal ſind gute und feſte Zähne immer ein Hauptkennzeichen eines geſunden feſten Körpers und guter Säfte. Wer die Zähne frühzeitig verliert, der hat ſchon mit einem Theil ſeines Körpers gewiſſermaßen an die andre Welt pränumerirt. — Zweytens ſind die Zähne ein Hauptmittel zur vollkommnen Verdauung, und folglich zur Reſtauration.

2) Gut organiſirte Bruſt und Reſpirationswerkzeuge. Man erkennt ſie an einer breiten gewölbten Bruſt, der Fähigkeit den Athem lange zu halten, ſtarker Stimme und ſeltnem Huſten. Das Athemholen iſt eine der unaufhörlichſten und

nothwendigſten Lebensverrichtungen; das Organ der unentbehrlichſten geiſtigen Reſtauration, und zugleich das Mittel, wodurch das Blut unaufhörlich von einer Menge verdorbener Theilchen befreyt werden ſoll. Bey wem alſo dieſe Organe gut beſtellt ſind, der beſitzt eine große Aſſecuranz auf ein hohes Alter, und zwar auch darin, weil dadurch den deſtruirenden Urſachen und dem Tode eine Hauptpforte genommen wird, durch welche ſie ſich einſchleichen können. Denn die Bruſt gehört unter die vorzüglichſten atria mortis (Angriffspunkte des Todes).

3) Ein nicht zu reizbares Herz. Wir haben oben geſehen, daß eine Haupturſache unſrer innern Conſumtion oder Selbſtaufreibung in dem beſtändigen Blutumlauf liegt. Der, welcher in einer Minute 100 Pulsſchläge hat, muß ſich alſo ungleich ſchneller aufreiben, als der, welcher deren nur 50 hat. Die Menſchen folglich, welche beſtändig einen etwas gereizten Puls haben, bey denen jede kleine Gemüthsbewegung, jeder Tropfen Wein, ſogleich die Bewegung des Herzens vermehrt, ſind ſchlechte Kandidaten zum langen Leben, denn ihr ganzes Leben iſt ein beſtändiges Fieber, und es wird dadurch auf doppelte Art der Verlängerung des Lebens entgegen gearbeitet, theils durch die damit verknüpfte ſchnellere Aufreibung, theils weil die Reſtauration durch nichts ſo ſehr gehindert wird, als durch einen beſtändig beſchleunigten Blutumlauf. Es iſt durchaus eine gewiſſe Ruhe nothwendig, wenn ſich die nährenden Theilchen anlegen, und in unſre Subſtanz verwandeln ſollen. Daher werden ſolche Leute auch nie fett.

Alſo ein langſamer gleichförmiger Puls iſt ein Hauptmittel und Zeichen des langen Leben.

4) Gehöriger Grad und Vertheilung der Lebenskraft; gutes Temperament. Ruhe, Ordnung und Harmonie in allen innern Verrichtungen und Bewegungen iſt ein Hauptſtück zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens. Dieſes beruht aber vorzüglich auf einem gehörigen Zuſtand der allgemeinen Reizbarkeit und Empfindlichkeit des Körpers, und zwar muß dieſelbe überhaupt weder zu groß, noch zu ſchwach, dabei aber gleichförmig vertheilt ſeyn, kein Theil verhältnißmäßig zu viel oder zu wenig haben. — Ein gewiſſer Grad von Unempfindlichkeit, eine kleine Beymiſchung von Phlegma, iſt alſo ein äußerſt wichtiges Stück zur Verlängerung des Lebens. Sie vermindert zu gleicher Zeit die Selbſtaufreibung, und verſtattet eine weit vollkommnere Reſtauration, und wirkt alſo am vollſtändigſten auf Lebensverlängerung. Hierher gehört der Nutzen eines guten Temperaments, welches in ſo fern eine Hauptgrundlage des langen Lebens werden kann. Das beſte iſt in dieſer Abſicht das ſan-

guiniſche, mit etwas Phlegma temperirt. Dies gibt heitern frohen Sinn, gemäßigte Leidenſchaften, guten Muth, genug die ſchönſte Seelenanlage zur Longävität. Schon die Urſache dieſer Seelenſtimmung pflegt gewöhnlich Reichthum an Lebenskraft zu ſeyn. Und da nun auch Kant bewieſen hat, daß eine ſolche Miſchung von Temperament das geſchickteſte ſey, um moraliſche Vollkommenheit zu erlangen, ſo glaube ich, man könne daſſelbe wohl unter die größten Gaben des Himmels rechnen.

5) Gute Reſtaurations- und Heilkraft der Natur, wodurch aller Verluſt, den wir beſtändig erleiden, nicht allein erſetzt, ſondern auch gut erſetzt wird. Sie beruht nach dem Obigem auf einer guten Verdauung und auf einem ruhigen gleichförmigen Blutumlauf. Außer dieſem gehört aber noch dazu: die vollkommne und rege Wirkſamkeit der einſaugenden Gefäße (des lymphatiſchen Syſtems), und eine gute Beſchaffenheit und regelmäßige Wirkung der Abſonderungsorgane. Jenes bewirkt, daß die nährenden Subſtanzen leicht in uns übergehen, und an den Ort ihrer Beſtimmung gelangen können, dieſes, daß ſie vollkommen, von allen fremden und ſchädlichen Beymiſchungen befreyt werden, und völlig rein in uns kommen. Und dieß macht eigentlich den Begriff der vollkommenſten Reſtauration aus.

Es iſt unglaublich, was dieſes Talent für ein großes Erhaltungsmittel des Lebens iſt. Bey einem Menſchen, der dieſes hat, kann wirklich die Conſumtion außerordentlich ſtark ſeyn, und er verliert doch nichts dadurch, weil er ſich äußerſt ſchnell wieder erſetzt. Daher haben wir Beyſpiele von Menſchen, die ſelbſt unter Debauchen und Strapazen ſehr alt wurden. So konnte z. B. ein Herzog von Richelieu, ein Ludwig XV. alt werden.

Eben ſo muß auch eine gute Heilkraft der Natur damit verbunden ſeyn; d. h. das Vermögen der Natur, ſich bey Unordnungen und Störungen leicht zu helfen, Krankheitsurſachen abzuhalten und zu heilen, Verletzungen wieder herzuſtellen. Es liegen erſtaunliche Kräfte der Art in unſrer Natur, wie uns die Beiſpiele der Naturmenſchen zeigen, welche faſt gar keine Krankheiten haben, und bey denen die fürchterlichſten Wunden ganz von ſelbſt heilen.

6) Ein harmoniſcher und fehlerfreyer Bau des ganzen Körpers. Ohne Gleichförmigkeit der Structur wird nie Gleichförmigkeit der Kräfte und Bewegungen möglich ſeyn, ohne welche es doch unmöglich iſt, alt zu werden. Ueberdieß geben ſolche Fehler der Structur leicht zu örtlichen Krankheiten Gelegenheit, welche zum Tode führen können. Daher wird man auch nicht finden, daß ein Verwachſener ein ſehr hohes Alter erreicht.

7) Kein Theil, kein Eingeweide darf einen vorzüglichen Grad von Schwäche haben. Sonſt kann dieſer Theil am leichteſten zur Aufnahme einer Krankheitsurſache dienen, der erſte Keim einer Störung und Stockung, und gleichſam das Atrium mortis werden. Es kann bey übrigens ſehr guter und vollkommner Organiſation dieß der heimliche Feind werden, von welchem hernach die Deſtruction aufs Ganze ausgeht.

8) Die Textur der Organiſation muß von mittlerer Beſchaffenheit, zwar feſt und dauerhaft, aber nicht zu trocken oder zu rigide ſeyn. Wir haben geſehen, daß durch alle Klaſſen organiſcher Weſen ein zu hoher Grad von Trockenheit und Härte der Lebensdauer hinderlich iſt. Bei dem Menſchen muß ſie es am allermeiſten ſeyn, weil ſeine Organiſation, ſeiner Beſtimmung gemäß, die zarteſte iſt, und alſo durch ein Uebermaß erdigter Theile am leichteſten unbrauchbar gemacht werden kann. Sie ſchadet alſo auf doppelte Art, theils indem ſie das Alter, den Hauptfeind des Lebens, weit früher herbey führt, theils, indem dadurch die feinſten Organe der Reſtauration weit eher unbrauchbar gemacht werden. Die Härte unſerer Organiſation, die zum langen Leben dienen ſoll, muß nicht ſowohl in mechaniſcher Zähigkeit, als vielmehr in Härte des Gefühls beſtehen, nicht ſowohl eine Eigenſchaft der gröbern Textur, als vielmehr der Kräfte ſeyn. Der Antheil von Erde muß gerade ſo groß ſeyn, um hinlängliche Spannkraft und Ton zu geben, aber weder zu groß, daß Unbeweglichkeit, noch zu klein, daß eine zu leichte Beweglichkeit davon entſtünde; denn beydes ſchadet der Lebensdauer.

9) Ein vorzüglicher Grund zum langen Leben liegt endlich, nach meiner Ueberzeugung, in einer vollkommenen Organiſation der Zeugungskraft.

Ich glaube, man hat ſehr Unrecht, dieſelbe bloß als ein Conſumtionsmittel und ihre Produkte als bloße Excretionen anzuſehen, ſondern ich bin überzeugt, daß dieſe Organe eins unſrer größten Erhaltungs- und Regenerationsmittel ſind, und meine Gründe ſind folgende:

1) Die Organe der Zeugung haben die Kraft, die feinſten und geiſtigſten Beſtandtheile aus den Nahrungsmitteln abzuſondern, zugleich aber ſind ſie ſo organiſirt, daß dieſe veredelten und vervollkommneten Säfte wieder zurückgehen und ins Blut aufgenommen werden können. — Sie gehören alſo, eben ſo wie das Gehirn, unter die wichtigſten Organe zur Vervollkommnung und Veredlung unſrer organiſchen Materie und Kraft und alſo unſeres Selbſt. Die rohen Nahrungstheile würden uns wenig helfen, wenn wir nicht Organe hätten, die das feinſte davon herausziehen, ver-

arbeiten, und uns in dieſer Geſtalt wieder geben und zueignen könnten. Nicht die Menge der Nahrung, ſondern die Menge und Vollkommenheit der Organe zu deren Bearbeitung und Benutzung iſt es, was unſre Lebenskapicität und Fülle vermehrt, und unter dieſen Organen behauptet gewiß das der Generation einen vorzüglichen Rang.

2) Was Leben geben kann, muß auch Leben erhalten. In den Zeugungsſäften iſt die Lebenskraft ſo concentrirt, daß der kleinſte Theil davon ein künftiges Weſen zum Leben hervorrufen kann. Läßt ſich wohl ein größrer Balſam zur Reſtauration und Erhaltung unſrer eignen Lebenskraft denken?

3) Die Erfahrung lehrt zur Genüge, daß nicht eher der Körper ſeine vollkommne Feſtigkeit und Conſiſtenz erhält, bis dieſe Organe ihre Vollkommenheit erlangt haben, und im Stande ſind, dieſe neue Art von Säften zu erzeugen, und dadurch die neue Kraft zu entwickeln. — Der deutlichſte Beweis, daß ſie nicht bloß für andere, ſondern zunächſt und zuerſt für uns ſelbſt beſtimmt ſind, und einen ſo außerordentlichen Einfluß auf unſer ganzes Syſtem haben, daß ſie gleichſam alles mit einem neuen noch nie gefühlten Charakter imprägniren. — Mit dieſer Entwicklung der Mannbarkeit bekommt der Menſch einen neuen Trieb zum Wachsthum, der oft unglaublich ſchnell iſt; ſeine Geſtalt bekommt Beſtimmtheit und Charakter; ſeine Muskeln und Knochen Feſtigkeit; ſeine Stimme wird tief und voll; eine neue Generation des Barthaars geht hervor; ſein Charkter wird feſter und entſchloßner; genug, der Menſch wird nun erſt an Leib und Seel ein Mann.

Bey manchen Thieren wachſen ſogar um dieſe Zeit ganz neue Theile; z. E. Hörner, Geweihe, welche bey denen nie entſtehen, die man verſchnitten hat. Man ſieht hieraus, wie ſtark der Antrieb, der Zufluß, der durch dieſe Organe hervorgebrachten neuen Kräfte und Säfte ſeyn muß.

4) Alle dieſe wichtigen Vervollkommnungen und Vorzüge fehlen dem, dem die Zeugungsorgane geraubt wurden; ein deutlicher Beweis, daß ſie alle erſt die Wirkung derſelben und ihrer Abſonderungen ſind.

5) Kein Verluſt andrer Säfte und Kräfte ſchwacht die Lebenskraft ſo ſchnell und ſo auffallend, als die Verſchwendung der Zeugungskräfte. Nichts gibt ſo ſehr das Gefühl und den Reiz des Lebens, als großer Vorrath dieſer Säfte, und nichts erregt ſo leicht Ekel und Ueberdruß am Leben, als die Erſchöpfung derſelben.

6) Mir iſt kein Beyſpiel bekannt, daß ein Verſchnittener ein ausgezeichnet hohes Alter erreicht hätte. Sie bleiben immer nur Halbmenſchen.

7) Alle die, welche die höchſte Stufe des menſchlichen Lebens erreicht haben, waren reich an Zeugungskraft, und ſie blieb ihnen ſogar bis in die letzten Jahre getreu. Sie heiratheten insgeſammte noch im 100ſten, 112ten und noch ſpätern Jahren, und zwar nicht pro forma.

8) Aber (was ich beſonders zu bemerken bitte) ſie waren mit dieſen Kräften nicht verſchwenderiſch, ſondern haushälteriſch und ordentlich umgegangen. Sie hatten ſie in der Jugend geſchont, und alle waren verheirathet, gewiß das ſicherſte und einzige Mittel zur Ordnung in dieſem Punkt.

Ich werde nun das Bild eines zum langen Leben beſtimmten Menſchen zeichnen. Er hat eine proportionirte und gehörige Statur, ohne jedoch zu lang zu ſeyn. Eher iſt er von einer mittelmäßigen Größe und etwas unterſetzt. Seine Geſichtsfarbe iſt nicht zu roth; wenigſtens zeigt die gar zu große Röthe in der Jugend ſelten langes Leben an. Seine Haare nähern ſich mehr dem Blonden, als dem Schwarzen, die Haut iſt feſt, aber nicht rauh (den Einfluß der glücklichen Geburtsſtunde werden wir hernach betrachten). Er hat keinen zu großen Kopf, große Adern an den äußern Theilen, mehr gewölbte als flügelförmig hervorſtehende Schultern, keinen zu langen Hals, keinen hervorſtehenden Bauch, und große aber nicht tiefgefurchte Hände, einen mehr breiten als langen Fuß, faſt runde Waden. Dabei eine breite gewölbte Bruſt, ſtarke Stimme, und das Vermögen, den Athem lange ohne Beſchwerde an ſich zu halten. Ueberhaupt völlige Harmonie in allen Theilen. Seine Sinne ſind gut, aber nicht zu empfindlich, der Puls langſam und gleichförmig.

Sein Magen iſt vortrefflich, der Appetit gut, die Verdauung leicht. Die Freuden der Tafel ſind ihm wichtig, ſtimmen ſein Gemüth zur Heiterkeit, ſeine Seele genießt mit. Er ißt nicht bloß um zu eſſen, ſondern es iſt ihm eine feſtliche Stunde für jeden Tag, eine Art der Wolluſt, die den weſentlichen Vorzug für andern hat, daß ſie ihn nicht ärmer, ſondern reicher macht. Er ißt langſam, und hat nicht zu viel Durſt. Großer Durſt iſt immer ein Zeichen ſchneller Selbſtconſumtion.

Er iſt überhaupt heiter, geſprächig, theilnehmend, offen für Freude, Liebe und Hoffnung, aber verſchloſſen für die Gefühle des Haſſes, Zorns und Neids. Seine Leidenſchaften werden nie heftig und verzehrend. Kommt es je einmahl zu wirklichem Aerger und Zorn, ſo iſt es mehr eine nützliche Erwärmung, ein künſtliches und wohlthätiges Fieber, ohne Ergießung der Galle. Er liebt dabey Beſchäftigung, beſonders ſtille Meditationen, angenehme

Speculationen — iſt Optimiſt, ein Freund der Natur, der häuslichen Glückſeligkeit, entfernt von Ehr= und Geldgeitz und allen Sorgen für den andern Tag.

Neunte Vorleſung.

Prüfung verſchiedener neuer Methoden zur Verlängerung des Lebens, und Feſtſetzung der einzig möglichen und auf menſchlich Leben paſſenden Methode.

Verlängerung durch Lebenselixire, Goldtincturen, Wundereſſenzen ꝛc. — durch Abhärtung — durch Nichtsthun und Pauſen der Lebenswirkſamkeit — durch Vermeidung aller Krankheitsurſachen, und der Conſumtion von außen — durch geſchwindes Leben — die einzig mögliche Methode menſchliches Leben zu verlängern — gehörige Verbindung der vier Hauptindicationen — Vermehrung der Lebenskraft — Stärkung der Organe — Mäßigung der Lebensconſumtion — Begünſtigung der Reſtauration — Modification dieſer Methode durch die verſchiedene Conſtitution — Temperament — Lebensalter — Clima.

Es exiſtiren mehrere Methoden und Vorſchläge zur Verlängerung des Lebens. Die ältern abergläubiſchen, aſtrologiſchen und phantaſtiſchen haben wir ſchon oben durchgegangen und gewürdigt. Aber es gibt noch einige neuere, die ſchon auf richtigere Grundſätze von Leben und Lebensdauer gebaut zu ſeyn ſcheinen, und die noch einige Unterſuchung verdienen, ehe wir zur Feſtſetzung der einzig möglichen übergehen.

Ich glaube hinlänglich erwieſen zu haben, daß Verlängerung des Lebens auf vielerley Art möglich iſt.

1) Durch Vermehrung der Lebenskraft ſelbſt.
2) Durch Abhärtung der Organe.
3) Durch Retardation der Lebensconſumtion.
4) Durch Erleichterung und Vervollkommnung der Reſtauration.

Auf jede dieſer Ideen hat man nun Plane und Methoden gebaut, die zum Theil ſehr ſcheinbar ſind und viel Glück gemacht haben, die aber größtentheils darin fehlen, daß ſie nur auf eins ſehen, und die andern Rückſichten darüber vernachläßigen.

Wir wollen die vorzüglichſten durchgehen und prüfen.

Auf die erſte Idee: die Vermehrung der Quantität von Lebenskraft baueten vorzüglich und bauen noch immer alle die Verfertiger und Nehmer von Goldtincturen, aſtraliſchen Salzen, Lapis philosophorum und Lebenselixiren. Selbſt Electricität und thieriſcher Magnetismus gehören zum Theil in dieſe Klaſſe. Alle Adepten, Roſenkreuzer und Conſorten, und eine Menge ſonſt ganz vernünftige Leute, ſind völlig davon überzeugt, daß ihre erſte Materie eben ſowohl die Metalle in Gold verwandeln, als dem Lebensflämmchen beſtändig neues Oehl zuzugießen vermöge. Man braucht deshalb nur täglich etwas von ſolchen Tincturen zu nehmen, ſo wird der Abgang von Lebenskraft immer wieder erſetzt; und ſo kann ein Menſch nach dieſer Theorie nie einen Mangel oder gar gänzlichen Verluſt derſelben erleiden. — Darauf gründet ſich die Geſchichte von dem berüchtigten Gualdus, der 300 Jahre durch dieſe Hülfe gelebt haben ſoll, und der, wie einige feſtiglich glauben, noch jetzt lebt, u. ſ. w.

Aber alle Verehrer ſolcher Hülfen täuſchen ſich auf eine traurige Art. Der Gebrauch dieſer Mittel, welche alle äußerſt hitzig und reitzend ſind, vermehrt natürlich das Lebensgefühl, und nun halten ſie Vermehrung des Lebensgefühls für reelle Vermehrung der Lebenskraft, und begreifen nicht, daß eben die beſtändige Vermehrung des Lebensgefühls durch Reitzung das ſicherſte Mittel iſt, das Leben abzukürzen, und zwar auf folgende Art:

1) Dieſe zum Theil ſpirituöſen Mittel wirken als ſtarke Reitze, vermehren die innere Bewegung, das intenſive Leben, und folglich die Selbſtconſumtion, und reiben ſchneller auf. Dieß gilt aber nicht bloß von den gröbern, ſondern auch von den feinern Mitteln dieſer Art. Selbſt Electricität, Magnetismus, ſogar das Einathmen der dephlogiſtiſirten Luft, wovon man doch gewiß glauben könnte, es müßte die ſanfteſte Manier ſeyn, Lebenskraft beyzubringen, vermehren die Selbſtconſumtion ausnehmend. Man hat dieß am beſten bey Schwindſüchtigen wahrnehmen können, die man dieſe Luft athmen ließ. Ihr Lebensgefühl wurde zwar dadurch ausnehmend erhöhet, aber ſie ſtarben ſchneller.

2) Dieſe Mittel excitiren, indem ſie das Lebensgefühl erhöhen, auch die Sinnlichkeit, machen zu allen Kraftäußerungen, Genüſſen und Wollüſten aufgelegter (ein Punkt, der ſie wohl manchen beſonders empfehlen mag), und auch dadurch vermehren ſie die Selbſtconſumtion.

3) Sie ziehen zuſammen und trocknen aus, folglich machen ſie die feinſten Organe weit früher unbrauchbar, und führen das, was ſie eben verhüten ſollten, das Alter, weit ſchneller herbey.

Und geſetzt wir brauchten eine ſolche Exaltation unſers Lebensgefühls, ſo bedarfs ja dazu weder Deſtillirkolben noch Schmelztiegel. Hierzu hat uns die Natur ſelbſt das ſchönſte Deſtillat bereitet, das jene alle übetrifft: den Wein. Iſt etwas in der Welt, wovon man ſagen kann, daß es die prima materia, den Erdgeiſt in verkörperter Geſtalt enthält, ſo iſts gewiß dieſes herrliche Produkt, und dennoch ſehen wir, daß ſein zu häufiger Gebrauch ebenfalls ſchnellere Conſumtion und ſchnelleres Alter bewirkt, und das Leben offenbar verkürzt.

Aber es iſt wirklich thöricht, die Lebenskraft in contentrirter Geſtalt in den Körper ſchaffen zu wollen, und nun zu glauben, man habe etwas Großes gethan. Fehlt es uns an Gelegenheit dazu? — Es iſt ja alles um und neben uns mit ihrer Nahrung erfüllt. Jede Speiſe, die wir zu uns nehmen, jeder Mundvoll Luft, den wir einathmen, iſt voll davon. Die Hauptſache liegt darin, unſere Organe in dem Stand zu erhalten, ſie aufzunehmen und ſich eigen zu machen. Man fülle einem lebloſen Körper noch ſo viele Lebenstropfen ein; er wird deshalb doch nicht wieder anfangen zu leben, weil er keine Organe mehr hat, ſich dieſelbe eigen zu machen. Nicht der Mangel an Lebenszugang, ſondern der an Lebensrezeptivität iſts, was den Menſchen am Ende untüchtig macht, länger zu leben. Für jene ſorgt die Natur ſelbſt, und alle Lebenstropfen ſind in dieſer Rückſicht unnöthig.

Auf die zweyte Grundidee: Stärkung der Organe, hat man ebenfalls ein ſehr beliebtes Syſtem gebaut, das Syſtem der Abhärtung. Man glaubte, je mehr man die Organe abhärtete, deſto länger müßten ſie natürlich der Conſumtion und Deſtruction widerſtehen.

Aber wir haben ſchon oben geſehen, was für ein großer Unterſchied unter der mechaniſchen und unter der lebendigen Dauer eines Dings iſt, und daß nur ein gewiſſer Grad der Feſtigkeit derſelben zuträglich, ein zu großer aber ſehr nachtheilig iſt. Der weſentliche Charakter des Lebens beſteht in ungehinderter und freyer Wirkſamkeit aller Organe und Bewegung der Säfte, und was kann dieſer und folglich der Dauer des Lebens nachtheiliger ſeyn, als zu große Härte und Rigidität der Organe? — Der Fiſch hat gewiß das weichſte wäſſerichteſte Fleiſch, und dennoch übertrifft er an Lebensdauer ſehr viele weit feſtere und härtere Thiere.

Die beliebte Methode der Abhärtung alſo, welche darin beſteht, daß man durch beſtändiges Baden in kaltem Waſſer, durch einen faſt unbedeckten Körper in der ſtrengſten Luft, durch die ſtrapazanteſten Bewegungen, ſich feſt und unverwüſtlich zu machen ſucht, bewirkt nichts weiter, als daß unſere Organe ſteifer, zäher und

trockner, und alſo früh unbrauchbar werden, und daß wir folglich, anſtatt unſer Leben zu verlängern, ein früheres Alter und eine frühere Deſtruction dadurch herbeyrufen.

Es liegt unſtreitig etwas Wahres bey dieſer Methode zum Grunde. Nur hat man darin gefehlt, daß man falſche Begriffe damit verband, und ſie zu weit trieb. Nicht ſowohl Abhärtung der Faſern, ſondern Abhärtung des Gefühls iſts, was zur Verlängerung des Lebens beytragen kann. Wenn man alſo die abhärtende Methode nur bis zu dem Grade braucht, daß ſie zwar die Faſer feſt, aber nicht hart und ſteif macht, daß ſie die zu große Reizbarkeit, eine Haupturſache der zu ſchnellen Aufreibung, abſtumpft und mäßigt, und dadurch zugleich den Körper weniger empfänglich für zerſtörende Wirkungen von außen macht; dann kann ſie allerdings zur Verlängerung des Lebens behülflich ſeyn.

Vorzüglich aber hat die dritte Idee: Retardation der Lebensconſumtion einen großen Reiz, und iſt beſonders von denen, die von Natur ſchon einen großen Hang zum Phlegma und zur Gemächlichkeit haben, mit Freuden angenommen, aber ſehr unrichtig angewendet worden. Das Aufreiben des Körpers durch Arbeit und Anſtrengung war ihnen an ſich ſchon unangenehm, ſie freuen ſich alſo, es nun nicht bloß beſchwerlich, ſondern auch ſchädlich zu finden, und im Nichtsthun das große Geheimniß des langen Lebens zu haben, das alle Arcana Caglioſtro's und St. Germains aufwöge.

Ja, andere ſind noch weiter gegangen, und insbeſondere Maupertuis hat den Gedanken geäußert, ob es nicht möglich wäre, durch eine völlige Unterbrechung der Lebenswirkſamkeit, durch einen künſtlichen Scheintod, die Selbſtconſumtion völlig zu verhindern, und das Leben durch ſolche Pauſen vielleicht Jahrhunderte lang zu verlängern. Er ſtützt ſeinen Vorſchlag auf das Leben des Hühnchens im Ey, des Inſects in der Puppe, das durch Hülfe der Kälte und andere Mittel, wodurch man das Thier länger in dieſem Todtenſchlaf erhält, wirklich verlängert werden kann. — Auf dieſe Art braucht es zur Verlängerung des Lebens weiter nichts, als die Kunſt, jemand halb zu tödten. — Selbſt dem großen Franklin gefiel dieſe Idee. Er bekam Maderawein aus Amerika geſchickt, der in Virginien auf Bouteillen gezogen worden war, und fand darin einige todte Fliegen. Er legte ſie in die heiße Juliusſonne, und es dauerte kaum drey Stunden, ſo erhielten dieſe Scheintodten ihr Leben wieder, was eine ſo lange Zeit unterbrochen geweſen war. Sie bekamen erſt einige krampfhafte Zuckungen, dann richteten ſie ſich auf die Beine, wiſchten ſich die Augen mit den Vorderfüßen, putzten die Flügel mit den Hinterfüßen, und fingen

bald darauf an zu fliegen. Dieſer ſcharfſinnige Philoſoph wirft hierbey die Frage auf: Wenn durch eine ſolche gänzliche Unterbrechung aller in- und äußerlichen Conſumtion ein ſolcher Stillſtand des Lebens und dabey doch Erhaltung des Lebensprincips möglich iſt: ſollte nicht ein ähnlicher Proceß mit dem Menſchen vorzunehmen ſeyn? Und wenn dies wäre, ſetzt er als echter Patriot hinzu, ſo könnte ich mir keine größere Freude denken, als mich auf dieſe Art, nebſt einigen guten Freunden im Maderawein erſäufen zu laſſen und nun nach 50 oder mehr Jahren durch die wohlthätigen Sonnenſtrahlen meines Vaterlandes wieder ins Leben gerufen zu werden, um zu ſehen, was für Früchte meine Ausſaat getragen, welche Veränderungen die Zeit vorgenommen hätte.

Aber dieſe Vorſchläge fallen in ihr Nichts zurück, ſobald wir auf das wahre Weſen und den Zweck des menſchlichen Lebens ſehen. — Was heißt denn Leben des Menſchen? Wahrlich nicht bloß Eſſen, Trinken und Schlafen. Sonſt käme es ſo ziemlich mit dem Leben des Schweins überein, dem Cicero keinen andern Namen zu geben wußte, als ein Verhütungsmittel der Fäulniß. Das Leben des Menſchen hat eine höhere Beſtimmung: er ſoll wirken, handeln, genießen, er ſoll nicht bloß da ſeyn, ſondern ſein Leben ſoll die in ihm liegenden göttlichen Keime entwickeln, ſie vervollkommnen, ſein und andrer Glück bauen. Er ſoll nicht bloß eine Lücke in der Schöpfung ausfüllen, nein, er ſoll der Herr, der Beherrſcher, der Beglücker der Schöpfung ſeyn. Kann man alſo wohl von einem Menſchen ſagen: er lebt, wenn er ſein Leben durch Schlaf, lange Weile, oder gar einen ſcheinbaren Tod verlängert? — Aber was noch mehr iſt, wir finden auch hier wieder einen neuen Beweis, wie unzertrennlich der moraliſche Zweck des Menſchen mit ſeiner phyſiſchen Beſtimmung und Einrichtung verwebt iſt, und wie die Beförderung des einen immer auch die des andern nach ſich zieht. — Ein ſolches unmenſchliches Leben (wie man's mit Recht nennen kann) würde geradezu, nicht Verlängerung, ſondern Verkürzung des menſchlichen Lebens herbeyführen, und zwar auf doppelte Art:

1) Die menſchliche Maſchine iſt aus ſo zarten und feinen Organen zuſammengeſetzt, daß ſie äußerſt leicht durch Unthätigkeit und Stilleſtand unbrauchbar werden könnte. Nur Uebung und Thätigkeit iſts, was ſie brauchbar und dauerhaft erhält. Ruhe und Nichtgebrauch iſt ihr tödlichſtes Gift.

2) Wir haben geſehen, daß nicht bloß Verminderung der Conſumtion, ſondern auch gehörige Beförderung der Reſtauration, zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens nöthig iſt. Dazu gehört aber zweyerley: einmal, vollkommne Aſſimilation des Nütz-

lichen, und zweytens, Abſonderung des Schädlichen. Das letztere kann nie Statt haben, ohne hinlängliche Thätigkeit und Bewegung. Was wird alſo die Folge einer ſolchen Lebensverlängerung durch Ruhe und Unthätigkeit ſeyn? Der Menſch konſumirt ſich wenig oder nicht, und dennoch reſtaurirt er ſich. Es muß alſo endlich eine ſehr nachtheilige Ueberfüllung entſtehen, weil er immer einnimmt, und nicht verhältnißmäßig ausgibt. Und dann, was das Schlimmſte iſt, es muß endlich eine große Verderbniß mit ihren Folgen, Schärfen, Krankheiten ꝛc überhand nehmen, denn die Abſonderung des Schädlichen fehlt. Ganz natürlich muß nun ein ſolcher Körper früher deſtruirt werden, wie auch die Erfahrung lehrt.

3) Was endlich die Lebensverlängerung durch wirkliche Unterbrechung der Lebenswirkſamkeit, durch einen temporellen Scheintod betrifft, ſo beruft man ſich zwar dabey auf die Beyſpiele von Inſecten, Kröten und andern Thieren, die, wie wir oben geſehen haben, vielleicht 100 und mehr Jahre, alſo weit über das Ziel ihrer natürlichen Exiſtenz durch einen ſolchen Todesſchlaf erhalten worden ſind. — Allein man bedenkt bey allen ſolchen Vorſchlägen nicht, daß alle jene Verſuche mit ſehr unvollkommnen Thieren gemacht wurden, bey welchen von ihrem natürlichen halben Leben bis zum wirklichen Stilleſtand, der Sprung weit geringer iſt, als beym Menſchen, der den höchſten Grad von Lebensvollkommenheit beſitzt, und beſonders überſieht man den wichtigen Unterſchied, den hier das Reſpirationsgeſchäft macht. Alle dieſe Thiere haben das Bedürfniß des Athemholens von Natur ſchon weniger, ſie haben von Natur wenig Wärme zum Leben nöthig. Hingegen der Menſch braucht beſtändigen Zugang von Wärme und geiſtigen Kräften, genug von dem Lebensſtoff, der in der Luft liegt, wenn ſein Leben fortdauern ſoll. Eine ſolche gänzliche Unterbrechung des Athemholens würde ſchon durch den völligen Verluſt der innern Wärme tödtlich werden. Selbſt der vollkommnere Seelenreiz iſt ſo mit der Organiſation des Menſchen verwebt, daß ſein Einfluß nicht ſo lange ganz aufhören kann, ohne Abſterbung und Deſtruction der dazu nöthigen feinern Organe nach ſich zu ziehen.

Andere haben die Verlängerung ihres Leben auf dem Wege geſucht, daß ſie alle Krankheitsurſachen zu fliehen, oder gleich zu heben ſuchten: alſo Erkältung, Erhitzung, Speiſe, Getränke u. ſ. w. Aber dieſe Methode hat das Ueble, daß wir doch nicht im Stande ſind, alle abzuhalten, und daß wir dann deſto empfindlicher gegen die werden, die uns treffen. — Auch könnte die Verhinderung der Conſumtion von außen dahin gezogen werden. Wir finden nehmlich, daß man in heißen Ländern, wo die warme Luft die Haut beſtändig offen und die Verdunſtung unſrer

Beſtandtheile weit anhaltender macht, ſich damit hilft, daß man die Haut beſtändig mit Oehl und Salben reibt, und dadurch den wäſſerichten und flüchtigen Theilen wirklich die Wege der Verdunſtung verſtopft. Man empfindet davon ein wahres Gefühl der Stärkung, und es ſcheint in einem ſolchen Clima nothwendig zu ſeyn, um die zu ſchnelle Conſumtion durch die äußerſt ſtarke Verdunſtung, zu hindern. Aber auch bloß auf ein ſolches Clima wäre dieß anwendbar. In unſerm Clima, wo die Luft ſelbſt größtentheils die Dienſte eines ſolchen hautverſtopfenden Mittels vertritt, haben wir mehr dafür zu ſorgen, die Ausdünſtung zu befördern, als ſie noch mehr zu verhindern.

Noch muß ich ein Wort von einem ganz neuen Experiment, das Leben zu verlängern, ſagen, das bloß in Vermehrung des intenſiven Lebens beſteht. Man beſtimmt nehmlich dabey die Länge des Lebens nicht nach der Zahl der Tage, ſondern nach der Summe des Gebrauchs oder Genuſſes, und glaubt, daß, wenn man in einer beſtimmten Zeit noch einmal ſo viel gethan oder genoſſen hätte, man auch noch einmal ſo lange gelebt habe, als ein andrer in der doppelten Zeit. So ſehr ich dieſe Methode an ſich reſpectire, wenn ſie in edler Wirkſamkeit beſteht, und die Folge eines regen thatenreichen Geiſtes iſt, ſo ſehr ich überzeugt bin, daß bey der Ungewißheit unſers Lebens dieſe Idee ungemein viel Einladendes hat; ſo muß ich doch bekennen, daß man dadurch ſeinen Zweck gewiß nicht erreicht, und daß ich die Rechnung für falſch halte. — Da dieſe Meinung ſo viel Anhänger gefunden hat, ſo wird mirs wohl erlaubt ſeyn, ſie etwas genauer zu analyſiren, und meine Gründe dagegen auseinander zu ſetzen.

Zu allen Operationen der Natur gehört nicht allein Energie, die intenſive Kraft, ſondern auch Extenſion, Zeit. Man gebe einer Frucht noch einmal ſo viel Wärme und Nahrung, als ſie im natürlichen Zuſtand hat; ſie wird zwar in noch einmal ſo kurzer Zeit eine ſcheinbare Reifung erhalten, aber gewiß nie den Grad von Vollendung und Ausarbeitung, den die Frucht im natürlichen Zuſtand, bey halb ſo viel intenſiver Wirſamkeit und noch einmahl ſo viel Zeit erlangt hätte.

Eben ſo das menſchliche Leben. Wir müſſen es als ein zuſammenhängendes Ganzes, als einen großen Reifungsprozeß anſehen, deſſen Zweck möglichſte Entwicklung und Vollendung der menſchlichen Natur an ſich und völlige Ausfüllung ſeines Standpuncts im Ganzen iſt. Nun iſt aber Reifung und Vollendung nur das Product von Zeit und Erfahrung, und es iſt alſo unmöglich, daß ein Menſch, der nur 30 Jahr gelebt hat, geſetzt, er habe auch in der Zeit doppelt ſo viel gearbeitet und gethan, eben die Reifung und

Vollendung erhalten könne, als ein Zeitraum von 60 Jahren gibt. — Ferner, vielleicht war er beſtimmt, 2 bis 3 Generationen hindurch ſein Leben nützlich zu ſeyn; ſein zu großer Eifer rafft ihn ſchon in der erſten weg. Er erfüllt alſo, weder in Abſicht auf ſich ſelbſt, noch auf andere, die Beſtimmung und den Zweck ſeines Lebens vollkommen, unterbricht den Lauf ſeiner Tage, und bleibt immer ein feiner Selbſtmörder.

Noch ſchlimmer aber ſiehts mit denen aus, die ihre Lebensverlängerung in Concentrirung der Genüſſe ſuchen. Sie kommen weit früher dahin, ſich aufzureiben, und was das ſchlimmſte iſt, ſie werden oft dadurch geſtraft, daß ſie nun ein blos extenſives Leben ohne alle Intenſion führen müſſen, d. h. ſie müſſen ſich ſelbſt, ſich und andern zur Laſt, überleben, oder vielmehr ſie exiſtiren länger, als ſie leben *).

Die wahre Kunſt, menſchliches Leben zu verlängern beſteht alſo darin, daß man obige vier Grundſätze (oder, nach der Sprache der Aerzte, Indicationen) gehörig verbinde und anwende, ſo aber, daß keinem auf Koſten des andern ein Genüge geſchehe, und daß man nie vergeſſe, daß vom menſchlichen Leben die Rede iſt, welches nicht bloß im Exiſtiren, ſondern auch im Handeln und Genießen und Erfüllung ſeiner Beſtimmung beſtehen muß, wenn es den Namen: menſchliches Leben, verdienen ſoll.

Hier eine kurze Ueberſicht der ganzen Methode:

Zuerſt muß die Summe oder der Fond der Lebenskraft ſelbſt gehörig gegeben und genährt werden, aber doch nie bis zu dem Grade, daß eine zu heftige Kraftäußerung daraus entſtünde, ſondern nur ſo viel, als nöthig iſt, um die innern und äußern Lebensgeſchäfte mit Leichtigkeit, gehöriger Stärke und Dauer zu verrichten, und um den Beſtandthei-

---

*) Ich bitte beſonders jetzt dieſen Bemerkungen einige Aufmerkſamkeit zu ſchenken, da der Einfluß der unbeſtimmten und nur halbwahren Sätze des Browniſchen Syſtems ſowohl in der Heilkunſt als im Leben überhaupt die Meinung herrſchend gemacht hat: die Kraft beſtehe bloß in Erregung, und reizen heiße ſtärken; — wovon dann die natürliche und leider ſo allgemein gewordene Folge iſt, daß man ſowohl im gewöhnlichen Leben als in Krankheiten ſich mit Reizmitteln überhäuft, daß ſchon junge Leute ſich an Wein, Branntwein und Opium gewöhnen, und ſich durch den unglücklichen Wahn täuſchen, das erhöhte Lebensgefühl ſey erhöhte Kraft, und vergeſſen, daß ſie durch dieſe künſtliche Exaltation des Lebens die Kraft des Lebens verlieren, und je mehr ſie dadurch für den Augenblick intenſiv leben, deſto mehr ihr extenſives Leben abkürzen.

len und Säften den Grad von organiſchem Charakter mitzutheilen, der ihnen zu ihrer Beſtimmung und Verhütung chemiſcher Verderbniſſe nöthig iſt.

Dieß geſchieht am ſicherſten:

1) Durch geſunde und kräftige Generation.

2) Durch reine und geſunde Lebensnahrung oder Zugang von außen; alſo reine atmoſphäriſche Luft, und reine, friſche, gut verdauliche Nahrungsmittel und Getränke.

3) Durch einen geſunden und brauchbaren Zuſtand der Organe, durch welchen der Lebenszugang von außen uns eigen gemacht werden muß, wenn er uns zu Gute kommen ſoll. Die weſentlichen Lebensorgane ſind: Lunge, Magen, Haut, auf deren Geſunderhaltung die Lebensnahrung zunächſt beruht.

4) Durch gleichförmige Verbreitung der Kraft im ganzen Körper; denn ohne dieſe iſt der Kraftvorrath unnütz, ja ſogar ſchädlich. Jeder Theil, jedes Eingeweide, jeder Punkt unſers Körpers, muß den Antheil von Lebenskraft erhalten, der ihm zur gehörigen Vollziehung ſeiner Geſchäfte nöthig iſt. Bekommt einer zu wenig, ſo entſteht Schwäche deſſelben; bekommt er zu viel, ſo ſind die Folgen zu heftige Bewegungen, Reizungen, Congeſtionen deſſelben, und immer iſt dann wenigſtens jene Harmonie aufgehoben, die der Grundpfeiler des geſunden Lebens iſt. — Dieſe gleichförmige Vertheilung der Kraft wird bewirkt, vorzüglich durch gleichförmige Uebung und Gebrauch jedes Theils, jedes Organs unſers Körpers, durch körperliche Bewegung, ſchickliche gymnaſtiſche Uebungen, laue Bäder und Reiben des Körpers.

Zweytens muß den Organen, oder der Materie des Körpers ein gehöriger Grad von Feſtigkeit und Abhärtung gegeben werden, aber nicht bis zum Grade der wirklichen Steifigkeit und Härte, die dem Leben mehr nachtheilig als beförderlich ſeyn würde.

Dieſe Abhärtung, von der hier die Rede iſt, iſt zweyfach: Vermehrte Bindung und Cohäſion der Beſtandtheile, und alſo phyſiſche Feſtigkeit der Faſer, und dann Abhärtung des Gefühls gegen nachtheilige und krank machende Eindrücke.

Die gehörige Feſtigkeit und Cohäſionskraft der Faſer (daſſelbe, was die Aerzte Ton, Spannkraft nennen) wirkt auf folgende Art zur Verlängerung des Lebens:

Einmal, indem dadurch die Bindung unſerer Beſtandtheile vermehrt wird, können ſie durch den Lebensproceß ſelbſt nicht ſo ſchnell aufgerieben, zerſetzt und getrennt werden, folglich geſchieht der Wechſel der Beſtandtheile nicht ſo ſchnell, ihr Erſatz braucht nicht ſo oft zu erfolgen, und das ganze intenſive Leben iſt langſamer, welches

immer ein Gewinn für die Extenſion und Dauer deſſelben iſt. — Zur beſſern Erläuterung will ich nur an das Leben des Kindes und des Mannes errinnern. Bey jenem iſt die phyſiſche Cohäſionskraft, die Feſtigkeit der Faſer, weit geringer, die Bindung der Beſtandtheile alſo ſchwächer und lockrer, es reibt ſich daher weit ſchneller auf, der Wechſel ſeiner Beſtandtheile iſt weit geſchwinder, es muß weit öfter und weit mehr eſſen, weit öfter und mehr ſchlafen, um das Verlorne zu erſetzen, der ganze Blutumlauf geſchieht weit geſchwinder, genug, das intenſive Leben, die Selbſtconſumtion iſt ſtärker, als bey dem Manne, der feſtere Faſern hat.

Ferner, indem dadurch die wahre Stärke der Organe erſt bewirkt wird. Lebenskraft allein gibt noch keine Stärke. Es muß erſt ein gehöriger Grad der einfachen Cohäſionskraft ſich mit der Lebenskraft verbinden, wenn das entſtehen ſoll, was wir Stärke des Organs und ſo auch des Ganzen nennen. — Auch dieß erhellet am deutlichſten aus dem Vergleich des Kindes mit dem Manne. Das Kind iſt weit reicher an Lebenskraft, Reizfähigkeit, Bildungstrieb, Reproductionskraft, als der Mann, und dennoch hat dieſer lebensreiche Körper weniger Stärke, als der des Mannes, bloß weil die Cohäſion der Faſern beym Kinde noch ſchwach und locker iſt.

Endlich, indem die zu große, kränkliche oder unregelmäßige Reizbarkeit, Empfindlichkeit und ganze Erregbarkeit der Faſer, durch eine gehörige Beymiſchung der Cohäſionskraft, regulirt, gemäßigt und in gehörigen Schranken und Richtungen erhalten wird; wodurch alſo die zu ſtarke Reizung und Kraftconſumtion beym Leben ſelbſt gemindert, folglich die Extenſion und Dauer des Lebens vermehrt, auch zugleich der Vortheil erreicht wird, daß äußere und nachtheilige Reize weniger ſchnell und heftig wirken.

Auch ſcheint durch eine ſtärkere Cohäſion ſelbſt die Capacität der Materie für Lebenskraft erhöht, wenigſtens eine feſtere Bindung der Lebenskraft mit der Materie bewirkt zu werden.

Die Mittel, wodurch dieſe vermehrte Feſtigkeit und Cohäſion der Faſer bewirkt wird, ſind:

1. Uebung und Gebrauch der Muskelkraft und Faſer, ſowohl der willkührlichen, durch freywillige Muskularbewegung, als auch der unwillkührlichen, z. E. der des Magens und Darmkanals, durch angemeßne Reize z. E. etwas feſte und harte Speiſen, der Blutgefäße durch etwas ſtimulirende Nahrungsmittel. Bey jeder Bewegung einer Faſer geſchieht Zuſammenziehung derſelben, d. h. die Beſtandtheile nähern ſich einander, und geſchieht dieß öfter, ſo wird dadurch ihre Cohäſion oder Ton ſelbſt vermehrt. Nur muß

man ſich gar ſehr hüten, den Reiz nicht zu ſtark werden zu laſſen, weil er ſonſt die Conſumtion zu ſehr vermehren und dadurch ſchaden würde.

2. Der Genuß gelatinöſer, bindender, eiſenhaltiger Nahrungsmittel (Fleiſchſpeiſen,) welche die Cohäſion vermehren, und die Vermeidung zu vieler wäßrichter Subſtanzen, die ſie mindern.

3. Mäßige Beförderung der Ausdünſtung, durch Reiben, Bewegung u. dgl.

4. Kühle Temperatur der Luft und des ganzen Verhaltens. Ein Hauptpunkt! Ohnerachtet Kälte kein poſitives Stärkungsmittel der Lebenskraft iſt, ſo vermehrt und ſtärkt ſie doch die todte Cohäſions-oder Spannkraft, und vermindert ſelbſt die zu ſtarke Aeußerung und Erſchöpfung der lebendigen Kraft, und kann auf ſolche Weiſe ein großes negatives Stärkungsmittel der Lebenskraft ſelbſt werden. Wärme hingegen ſchwächt, theils durch Erſchlaffung der Cohäſion, theils durch Erſchöpfung der Lebenskraft.

Doch wiederhole ich bey allen dieſen Mitteln, Kälte, feſter ſubſtantieller Nahrung, Bewegung u. ſ. w., daß man ſie nie zu weit treiben darf, damit nicht ſtatt der gehörigen Feſtigkeit eine zu große Steiſigkeit und Härte der Faſer entſtehe.

Die Abhärtung des Gefühls gegen Krankheitsurſachen wird am beſten dadurch bewirkt, wenn man ſich an mancherley ſolche Eindrücke und ſchnelle Abwechſelungen gewöhnt.

Das dritte iſt: Man vermindere oder mäßige die Lebensconſumtion, damit keine zu ſchnelle Aufreibung der Kräfte und Organe erfolge.

Die ganze Lebensoperation (wie ſchon oben gezeigt worden) iſt Handlung, Aeußerung der Lebenskraft, und folglich unvermeidlich mit Conſumtion und Aufzehrung dieſer Kraft verbunden. Dieß iſt nicht bloß der Fall bey den willkührlichen, ſondern auch unwillkührlichen Verrichtungen, nicht bloß bey den äußern, ſondern auch bey den innern Lebensgeſchäften, denn ſie werden auch durch beſtändigen Reiz und Reaction unterhalten. Beyde alſo dürfen nicht übermäßig angeſtrengt werden, wenn wir unſre Conſumtion verzögern wollen.

Ich rechne dahin vorzüglich folgende Reizungen und Kraftäußerungen.

1. Anſtrengung des Herzens und Blutſyſtems und zu anhaltende Beſchleunigung der Circulation, z. E. durch zu reizende hitzige Nahrungsmittel, Affecten, fieberhafte Krankheiten. Starke Wein-und Brandtweintrinker, leidenſchaftliche Menſchen, haben beſtändig einen gereizten ſchnellen Puls, und erhalten ſich in einem

beſtändigen künſtlichen Fieber, wodurch ſie ſich eben ſo gut abzehren und aufreiben, als wenn es ein wirkliches Fieber wäre.

2. Zu ſtarke oder anhaltende Anſtrengung der Denkkraft — was darunter zu verſtehen ſey, wird in der Folge deutlicher werden, — wodurch nicht allein die Lebenskraft erſchöpft, ſondern ſie auch zugleich den Magen und Verdauungsſyſtem entzogen, folglich auch zugleich das wichtigſte Reſtaurationsmittel verdorben wird.

3. Zu häufige und zu ſtarke Reizung und Befriedigung des Geſchlechtstriebs. Es wirkt faſt eben ſo und gleichverderblich auf Beſchleunigung der Lebensconſumtion, als die Anſtrengung der Denkkraft.

4. Zu heftige und anhaltend fortgeſetzte Muskularbewegung. Doch gehört dazu ſchon äußerſter Exceß, wenn ſie ſchaden ſoll.

5. Alle ſtarke, oder anhaltend dauernde Excretionen, z. E. Schweiße, Durchfälle, Katarrhe, Huſten, Blutflüſſe, u. dgl. Sie erſchöpfen nicht nur die Kraft, ſondern auch die Materie, und verderben dieſelbe.

6. Alle zu heftig oder zu anhaltend auf uns wirkende Reize, wodurch immer auch Kraft erſchöpft wird. Je reizvoller das Leben, deſto ſchneller verſtrömt es. Dahin gehören zu ſtarke oder zu anhaltende Reizungen der Sinneswerkzeuge und Gefühlsorgane, Affecten, Uebermaaß in Wein, Branntwein, Gewürzen, Haut-gout. Selbſt öftere Ueberladungen des Magens gehören hieher, um ſo mehr, da ſie gewöhnlich auch noch die Nothwendigkeit erregen, Abführungs- oder Brechmittel zu nehmen, welches auch als Schwächung nachtheilig iſt.

7. Krankheiten mit ſehr vermehrter Reizung, beſonders fieberhafte.

8. Wärme, wenn ſie zu ſtark und zu anhaltend auf uns wirkt; daher zu warmes Verhalten von Jugend auf eins der größten Beſchleunigungsmittel der Conſumtion und Verkürzungsmittel des Lebens iſt.

9. Endlich gehört ſelbſt ein zu hoher Grad von Reizfähigkeit (Irritabilität und Senſibilität) der Faſer unter dieſe Rubrik. Je größer dieſe iſt, deſto leichter kann jeder, auch der kleinſte, Reiz, eine heftige Reizung, Kraftäußerung und folglich Krafterſchöpfung erregen. Ein Menſch, der dieſe fehlerhafte Eigenſchaft hat, empfindet eine Menge Eindrücke, die auf gewöhnliche Menſchen gar keine Wirkung haben, und wird von allen, auch den gewöhnlichſten, Lebensreizen, doppelt afficirt; ſein Leben iſt alſo intenſiv unendlich ſtärker, aber die Lebensconſumtion muß auch doppelt ſo ſchnell geſchehen. Alles folglich, was die Reizfähigkeit ſo-

wohl moraliſch als phyſiſch zu ſehr erhöhen kann, gehört zu den Beſchleunigungsmitteln der Conſumtion.

Viertens, die Reſtauration der verlornen Kräfte und Materie muß leicht und gut geſchehen.

Dazu gehört:

1. Geſundheit, Gangbarkeit und Thätigkeit der Organe, durch welche die neuen reſtaurirenden Theile in uns eingehen ſollen; ſie iſt zum Theil unaufhörlich und permanent, wie durch die Lungen, zum Theil periodiſch, wie durch den Magen. Es gehören hieher: die Lungen, die Haut und der Magen und Darmkanal. Dieſe Organe müſſen durchaus geſund, gangbar und thätig ſeyn, wenn eine gute Reſtauration geſchehen ſoll, und ſind daher für Verlängerung des Lebens höchſt wichtig.

2. Geſundheit, Thätigkeit und Gangbarkeit der unzähligen Gefäße, durch welche die in uns aufgenommenen Beſtandtheile uns aſſimilirt, verähnlicht, vervollkommnet und veredelt werden müſſen. Dieß iſt zuerſt und vorzüglich das Geſchäft des einſaugenden (lymphatiſchen) Syſtems, und ſeiner unzähligen Drüſen, und dann auch des Bluts- oder Circulationsſyſtems, wo die organiſche Veredlung vollendet wird. Ich halte daher das einſaugende Syſtem für eins der Hautorgane der Reſtauration. — Hierauf muß vorzüglich in der Kindheit geſehen werden, denn die erſte Nahrung in der zarteſten Kindheit, die Behandlung in dem erſten Jahre des Lebens, beſtimmen am meiſten den Zuſtand dieſes Syſtems, und gar häufig wird dieſer gleich im Anfange durch unkräftige ſchlechte kleiſterige Nahrung und Unreinlichkeit verdorben, und dadurch eine der weſentlichſten Grundlagen des kürzern Lebens gelegt.

3. Geſunder Zuſtand der Nahrungsmittel und Materien, aus denen wir uns reſtauriren. Speiſen und Getränke müſſen rein (frey von verdorbenen Theilen), mit gehörigem Nahrungsprincip verſehen, gehörig reizend, (denn auch ihr Reiz iſt zur gehörigen Verdauung und ganzen Lebensoperation nöthig), aber auch mit einem gehörigen Antheil von Waſſer oder Flüſſigem verbunden ſeyn. Dieß letztere iſt beſonders ein wichtiger und oft überſehener Umſtand. Waſſer, wenn es auch nicht ſelbſt Nahrung iſt (obgleich auch dieß durch das Beyſpiel von Fiſchen, Würmern u. ſ. w., die man lange Zeit durch bloßes Waſſer nährte, ſehr wahrſcheinlich wird), iſt wenigſtens zum Geſchäft der Reſtauration und Ernährung unentbehrlich, einmal, weil es das Vehikel für die eigentlichen Nahrungsſtoffe ſeyn muß, wenn ſie aus dem Darmkanal in alle Puncte des Körpers gehörig vertheilt werden ſollen, und dann, weil eben dieſes Vehikel auch zur gehörigen Abſönderung und Aus-

leerung des Verdorbenen, folglich zur Reinigung des Körpers ganz unentbehrlich iſt.

4. Geſunder und ſchicklicher Zuſtand der Luft, in der und von der wir leben. Die Luft iſt unſer eigentliches Element, und auf doppelte Art ein höchſt wichtiges Reſtaurationsmittel des Lebens; erſtens, indem ſie uns unaufhörlich zwei der geiſtigſten und unentbehrlichſten Lebensbeſtandtheile (Sauerſtoff und Wärmeſtoff) mittheilt, und dann, indem ſie das wichtigſte Vehikel iſt, uns die verdorbenen Beſtandtheile zu entziehen und in ſich aufzunehmen. Sie iſt das vorzüglichſte Medium für dieſen beſtändigen Umtauſch der feinern Beſtandtheile. Der bei weitem beträchtlichſte und wichtigſte Theil unſrer Abſonderungen und Ausleerungen iſt gasförmig, d. h. die Materie muß in Dunſt verwandelt werden, um ausgeſtoßen zu werden. Dahin gehören alle Abſonderungen unſrer äußern Oberfläche, der Haut und der Lungen. Dieſe Verdünſtung hängt nun nicht bloß von der Kraft und Gangbarkeit der aushauchenden Gefäße, ſondern auch von der Beſchaffenheit der Luft ab, die ſie aufnimmt. Je mehr dieſe ſchon mit Beſtandtheilen überladen iſt, deſto weniger kann ſie neue Stoffe aufnehmen, daher hemmt feuchte Luft die Ausdünſtung. Hieraus ergibt ſich folgende Beſtimmung: Die Luft, in der wir leben, muß einen hinlänglichen Antheil Sauerſtoffgas (Lebensluft) enthalten, doch nicht zu viel, weil ſie ſonſt zu ſtark reizen und die Lebensconſumtion beſchleunigen würde, und ſie muß ſo wenig wie möglich fremde Beſtandtheile in ſich aufgelöſet enthalten, alſo nicht feucht, nicht durch erdigte vegetabiliſche oder animaliſche Stoffe verunreinigt ſeyn *); ihre Temperatur darf nicht zu warm und nicht zu kalt ſeyn, (denn erſteres erſchöpft die Kraft und erſchlafft, letzteres macht die Faſer zu ſteif und unthätig, und ſie muß weder in der Temperatur, noch in der Miſchung, noch in dem Druck zu ſchnellen Abwechſelungen unterworfen ſeyn, denn es iſt eins der durch Erfahrung am meiſten beſtätigten Geſetze, daß Gleichförmigkeit der Luft und des Clima die Länge des Lebens ungemein begünſtigt.

---

*) Man ſieht, wie ſehr man, bei Beſtimmung der Verdorbenheit der Luft, unreine und ſaturirte Luft, unterſcheiden ſollte, was gewöhnlich nicht geſchieht. Die Verdorbenheit der Luft kann entweder in einem zu geringen Antheil Sauerſtoffgas, alſo in der chemiſchen Miſchung liegen, und dieſe könnte man unreine Luft nennen (im Gegenſatz der reinen, Lebensluft), oder ſie kann durch fremde in ihr aufgenommene Beſtandtheile verdorben ſeyn, und dieß könnte ſaturirte Luft heißen.

5. Freie Wege und wirkſame Organe für die Abſonderungen und Ausleerungen der verdorbenen Beſtandtheile. Unſer Leben beſteht im beſtändigen Wechſel der Beſtandtheile. Werden die abgenutzten und unbrauchbaren nicht immer abgeſondert und ausgeſtoßen, ſo iſt es unmöglich, daß wir die neuen und friſchen in der gehörigen Menge uns zueignen, und, was noch übler iſt, der neue Erſatz verliert durch die Beimiſchung der zurückgehaltenen und verdorbenen ſeine Reinheit, und erhält ſelbſt wieder den Character der Verdorbenheit. Daher die ſogenannte Schärfe, Verſchleimung, Unreinigkeit, Verderbniß der Säfte, oder vielmehr der ganzen Materie. — Die Reſtauration wird alſo durch ſchlechte Abſonderungen auf doppelte Art gehindert, theils in der Quantität, theils in der Qualität. Die Organe auf denen dieſe Abſonderung und Reinigung des Körpers haupſächlich beruht, ſind: die Haut, das wichtigſte — denn man hat berechnet, daß zwei Drittheile der abgenutzten Beſtandtheile durch die unmerkliche Hautausdünſtung verfliegen, — die Nieren, der Darmkanal, die Lungen.

6. Angenehme und mäßig genoßne Sinnesreize. Es gehört, wie oben gezeigt, zu den Vorzügen der menſchlichen Organiſation und ſeiner höhern auch phyſiſchen Vollkommenheit, daß er für geiſtigere Eindrücke und deren Veredlung empfänglich iſt, und daß dieſe einen ungleich größern Einfluß auf den phyſiſchen Lebenszuſtand haben, als bei den Thieren. Es eröffnet ſich ihm dadurch eine neue Reſtaurationsquelle, die dem Thiere fehlt, die Genüſſe und Reize angenehmer und nicht zu weit getriebner Sinnlichkeit.

7. Angenehme Seelenſtimmung, frohe und mäßige Affecten, neue, unterhaltende, große Ideen, ihre Schöpfung, Darſtellung und ihr Umtauſch. Auch dieſe höhern, dem Menſchen ausſchließlich eignen, Freuden, gehören zur obigen Rubrik der Lebensverlängerungsmittel. Hoffnung, Liebe, Freude, ſind daher ſo beglückende Affecten, und kein gewiſſeres und allgemeineres Erhaltungsmittel des Lebens und der Geſundheit gibt es wohl, als Heiterkeit, Frohſinn des Gemüths. Dieſe Seelenſtimmung erhält die Lebenskraft in gehöriger gleichförmiger Regbarkeit, befördert Digeſtion und Circulation, und vorzüglich das Geſchäft der unmerklichen Hautausdünſtung wird durch nichts ſo ſchön unterhalten. Glücklich ſind daher die Menſchen auch phyſiſch, denen der Himmel das Geſchenk einer immer zufriedenen und heitern Seele verliehen hat, oder die ſich durch Geiſteskultur und moraliſche Bildung dieſelbe verſchafft haben! Sie haben den ſchönſten und reinſten Lebensbalſam in ſich ſelbſt!

Dieſe vorgetragenen Sätze enthalten den allgemeinen Plan und

die Grundregeln einer jeden vernünftigen Lebensverlängerung. Doch gilt auch hiervon, was von jeder diätetiſchen und medizini- ſchen Regel gilt, daß ſie bey der Anwendung ſelbſt Rückſicht auf den ſpeciellen Fall verlangen, und dadurch ihre genauere Beſtim- mung und Modiſication erhalten müſſen.

Vorzüglich ſinds folgende Umſtände, die bey der Anwendung in Betracht zu ziehen ſind.

Die verſchiedene Conſtitution des Subjects in Abſicht auf die einfachen Beſtandtheile und Faſern. Je trockner, feſter und härter von Natur der körperliche Zuſtand iſt, deſto we- niger brauchen die Mittel der zweyten Indication (einer ſchicklichen Abhärtung) angewendet zu werden; je mehr von Natur Schlaff- heit das Eigenthum der Faſer iſt, deſto mehr.

Ferner, das verſchiedene angeborne Temperament, wo- runter ich den verſchiedenen Grad der Reizfähigkeit und ihr Ver- hältniß zur Seelenkraft verſtehe. Je mehr das Subject zum phlegmatiſchen Temperament gehört, deſto mehr, deſto ſtär- kere Reize ſind anwendbar. Ein Grad von Reizung, der bey ei- nem Sanguiniſchen Aufreibung und Erſchöpfung bewirken wür- de, iſt hier wohlthätig, nothwendig zum gehörigen Grade der Le- bensoperation, ein Mittel der Reſtauration. Eben ſo das melan- choliſche Temperament: es verlangt auch mehr Reiz, aber ange- nehmern, abwechſelndern und nicht zu heftigen. Je mehr aber das ſanguiniſche Temperament herrſcht, deſto vorſichtiger und mä- ßiger müſſen alle, ſowohl phyſiſche als moraliſche Reize angewen- det werden, und noch mehr erfordert das choleriſche Tempera- ment hierin Aufmerkſamkeit, wo oft ſchon der kleinſte Reiz die heftigſte Kraftanſtrengung und Erſchöpfung hervorbringen kann.

Ferner, die Perioden des Lebens. Das Kind, der junge Menſch, hat ungleich mehr Lebenskraft, Reizfähigkeit, locke- re Bindung, ſchnellern Wechſel der Beſtandtheile. Hier muß weit weniger Reiz gegeben werden, weil ſchon ein geringer Reiz ſtar- ke Reaction erregt; hier iſt verhältnißmäßig mehr auf Reſtaura- tion und Abhärtung zu ſehen. Im Alter hingegen iſt alles, was Reiz heißt, im ſtärkern Grade anwendbar. Hier iſt das Reſtau- ration, was in der Kindheit Conſumtion geweſen ſeyn würde. Milch iſt Wein für Kinder; Wein iſt Milch für Alte. Auch erfor- dert das Alter, wegen der damit verbundenen größern Trocken- heit, nicht Vermehrung derſelben durch die zweyte Indication, ſondern eher Verminderung durch erweichende, anfeuchtenden Din- ge: Fleiſchbrühen, kräftige Suppen, laue Bäder.

Endlich macht auch das Clima einigen Unterſchied. Je ſüd-

licher es iſt, deſto größer iſt die Reizfähigkeit, deſto ſtärker die beſtändige Reizung, deſto ſchneller der Lebensſtrom, und deſto kürzer die Dauer. Hier iſt folglich gar ſehr darauf zu ſehen, daß durch zu ſtarke Reize dieſe Krafterſchöpfung nicht noch mehr beſchleunigt werde. Im nördlichen Clima hingegen, wo die kühlere Temperatur an ſich ſchon die Kraft mehr concentrirt und zuſammenhält, iſt dieß weniger zu fürchten.

Practiſcher Theil.

Wenn die Natur verabſcheut, ſo ſpricht ſie es laut aus. Das Geſchöpf, das nicht ſeyn ſoll, kann nicht werden, das Geſchöpf, was falſch lebt, wird früh zerſtört. Unfruchtbarkeit, kümmerliches Daſeyn, frühzeitiges Zerfallen, — das ſind ihre Flüche, die Kennzeichen ihrer Strenge. Nur durch unmittelbare Folgen ſtraft ſie. Da! Seht um euch her, und was verbothen und verflucht iſt, wird euch in die Augen fallen. In der Stille des Kloſters und im Geräuſche der Welt ſind tauſend Handlungen geheiligt und geehrt, auf denen ihr Fluch ruht. Auf bequemen Müßiggang ſo gut wie auf überſtrengte Arbeit, auf Willkühr und Ueberfluß wie auf Noth und Mangel, ſieht ſie mit traurigen Augen nieder. Zur Mäßigkeit ruft ſie: Wahr ſind alle ihre Verhältniſſe, und ruhig alle ihre Wirkungen —

Göthe in Meiſters Lehrjahren 4. B.

Ich komme nun zu dem wichtigſten Theil der Abhandlung, der practiſchen Kunſt das Leben zu verlängern. Nun erſt kann ich mit Grund und mit Ueberzeugung diejenigen Mittel angeben, wodurch allein, aber auch gewiß, Verlängerung des Lebens möglich iſt. — Sind ſie gleich nicht ſo glänzend, prahleriſch und geheimnißvoll, als die gewöhnlich ſo genannnten, ſo haben ſie doch den Vorzug, daß ſie überall und ohne Koſten zu haben ſind, ja zum Theil ſchon in uns ſelbſt liegen, daß ſie mit Vernunft und Erfahrung vollkommen übereinſtimmen, und nicht bloß Länge, ſondern auch Brauchbarkeit des Lebens erhalten. Genug, ſie verdienen, nach meiner Meinung, den Namen Univerſalmittel mehr, als alle jene Charlatanerien.

Wir ſind beſtändig von Freunden und Feinden des Lebens umgeben. Wer es mit den Freunden des Lebens hält, wird alt; wer hingegen die Feinde vorzieht, verkürzt ſeyn Leben. Nun wäre zwar wohl von jedem vernünftigen Menſchen zu erwarten, daß er die erſtern vorziehen und die letztern von ſich ſelbſt ſchon vermeiden würde, aber das ſchlimmſte iſt, daß dieſe Lebensfeinde nicht alle öffentlich und bekannt ſind, ſondern zum Theil ganz ins Geheim und unmerklich ihr Weſen treiben, daß einige derſelben ſogar die Maske der beſten Lebensfreunde vornehmen und ſchwer zu erkennen ſind, ja daß mehrere ſogar in uns ſelbſt liegen.

Das Hauptſächlichſte der Kunſt, lange zu leben, wird alſo vor allen Dingen darin beſtehen, daß wir Freunde und Feinde in dieſer Abſicht gehörig unterſcheiden und letztere vermeiden lernen;

oder mit andern Worten, die Kunſt der Lebensverlängerung zerfällt in zwey Theile:

1. Vermeidung der Feinde und Verkürzungsmittel des Lebens.
2. Kenntniß und Gebrauch der Verlängerungsmittel.

Erſter Abſchnitt.

Verkürzungsmittel des Lebens.

Nach den oben beſtimmten und einzigen Prinzipien, worauf Lebensdauer beruht, wird es uns nicht ſchwer ſeyn, hier im Allgemeinen zu beſtimmen, auf wie vielerley Art das Leben verkürzt werden kann.

Alles das muß es nehmlich verkürzen, was

1. Entweder die Summe der Lebenskraft an ſich vermindert.
2. Oder was den Organen des Lebens ihre Dauer und Brauchbarkeit nimmt.
3. Oder was die Lebensconſumtion unſrer ſelbſt beſchleunigt.
4. Oder was die Reſtauration hindert.

Alle Lebensverkürzenden Mittel laſſen ſich unter dieſe vier Klaſſen bringen, und wir haben nun auch einen Maßſtab, ihren mehr oder weniger nachtheiligen Einfluß zu beurtheilen und zu ſchätzen. Je mehr nehmlich von dieſen vier Eigenſchaften ſich in einer Sache vereinigen, deſto gefährlicher und feindſeliger iſt ſie für unſre Lebensdauer, je weniger, deſto weniger iſt ſie gefährlich. — Ja, es gibt gemiſchte Weſen, welche gleichſam zwey Seiten, eine freundliche und eine feindliche, haben, z. B. eine von den genannten Eigenſchaften beſitzen, aber zugleich überwiegend gute und wohlthätige. Dieſe können eine eigne Klaſſe formiren. — Aber, wir wollen ſie hier, nach ihrer überwiegenden Qualität, entweder zu den freundlichen oder den feindſeligen Weſen rechnen.

Noch ein wichtiger Unterſchied exiſtirt unter den Lebensverkürzungsmitteln. Einige wirken langſam, ſucceſſive, oft ſehr unvermerkt. Andere hingegen gewaltſam und ſchnell, und man könnte ſie eher Unterbrechungsmittel des Lebens nennen. Dahin gehören gewiſſe Krankheiten, und die eigentlich ſogenannten gewaltſamen Todesarten. Gewöhnlich fürchtet man die letztern weit mehr, weil ſie mehr in die Augen fallend und ſchreckhafter wirken; aber ich verſichere, daß ſie im Grunde weit weniger gefährlich ſind, als jene ſchleichenden Feinde, denn ſie ſind ſo offenbar, daß man ſich weit eher vor ihnen in Acht nehmen kann, als vor den letztern,

welche ihr deſtruirendes Geſchäft im Verborgenen treiben, und uns alle Tage etwas von unſern Leben ſtehlen, wovon wir gar nichts merken, aber wovon die Summe ſich am Ende ſchrecklich hoch belaufen kann.

Auch muß ich hier im voraus die traurige Bemerkung machen, daß ſich leider unſere Lebensfeinde in neuern Zeiten fürchterlich vermehrt haben, und daß der Grad von Luxus, Cultur, Verfeinerung und Unnatur, worin wir jetzt leben, der unſer intenſives Leben ſo beträchtlich exaltirt, auch die Dauer deſſelben in eben dem Verhältniß verkürzt. — Wir werden bey genauer Unterſuchung finden, daß man es gleichſam darauf angelegt und raffinirt zu haben ſcheint, ſich gegenſeitig, heimlich und unvermerkt, und oft auf die artigſte Weiſe von der Welt, das Leben zu nehmen, und es gehört eben deswegen jetzt ungleich mehr Vorſicht und Aufmerkſamkeit dazu, ſich dafür in Sicherheit zu ſtellen.

I.

Schwächliche Erziehung.

Verzärtelung — Ueberreizung — phyſiſche und moraliſche Weichlichkeit.

Kein gewiſſeres Mittel gibts, den Lebensfaden eines Geſchöpfs gleich vom Anfang an recht kurz und vergänglich anzulegen, als wenn man ihm in den erſten Lebensjahren, die noch als eine fortdauernde Generation und Entwicklung anzuſehen ſind, eine recht warme, zärtliche und weichliche Erziehung gibt, d. h. es vor jedem rauhen Lüftchen bewahrt, es wenigſtens ein Jahr lang in Federn und Wärmflaſchen begräbt, und einem Küchlein gleich, in einem wahren Brütezuſtand erhält, auch dabey nichts verſäumt, es übermäßig mit Nahrungsmitteln auszuſtopfen und durch Kaffeh, Chocolade, Wein, Gewürze und ähnliche Dinge, die für ein Kind nichts anders als Gift ſind, ſeine ganze Lebensthätigkeit zu ſtark zu reizen. Dadurch wird nun die innere Conſumtion gleich vom Anfang an ſo beſchleunigt, das intenſive Leben ſo frühzeitig exaltirt, die Organe ſo ſchwach, zart und empfindlich gemacht, daß man mit voller Gewißheit behaupten kann: durch eine zweyjährige Behandlung von dieſer Art kann eine angeborne Lebensfähigkeit von 60 Jahren, recht gut auf die Hälfte, ja, wie die Erfahrung leider zur Genüge zeigt, auf noch viel weniger heruntergebracht werden, die übeln Zufälle und Krankheiten nicht gerechnet, die noch außerdem dadurch hervorgebracht werden. Durch nichts

wird die zu frühe Entwicklung unſrer Organe und Kräfte ſo ſehr beſchleunigt, als durch eine ſolche Treibhauserziehung, und wir haben oben geſehen, welches genaue Verhältniß zwiſchen der ſchnellern oder langſamern Entwicklung und der längern oder kürzern Dauer des ganzen Lebens exiſtirt. Schnelle Reifung zieht immer auch ſchnelle Deſtruction nach ſich *). Gewiß hierin liegt ein Hauptgrund der ſo entſetzlichen Sterblichkeit der Kinder. Aber die Menſchen fallen nie auf die ihnen am nächſten liegenden Urſachen, und nehmen lieber die allerungereimteſten oder übernatürlichen an, um ſich nur dabey zu beruhigen und nichts zu thun zu haben.

Genug, Mangel an reinem Luftgenuß, Unreinigkeit und Ueberreizung durch zu warmes Verhalten und durch zu ſchwere oder für dieſes Alter zu reizende Speiſen und Getränke, ſind es hauptſächlich, wodurch man das Leben der Kinder nicht bloß in der Kindheit verkürzt, ſondern, was etwas ganz anderes iſt und woran man am wenigſten denkt, wodurch man den Grund zu einem frühzeitigen Tod für die Folge legt. — Nicht das zu wenig, ſondern das zu viel thun iſt es, wodurch man in der Kindheit am häufigſten ſchadet; die einzigen, geliebten, mit übermäßiger Sorgfalt gepflegten Kinder, werden ſelten alt; hingegen wie wir ſchon oben geſehen haben, Dürftigkeit, einfache und harte Erziehung ſind die Umſtände, unter welchen ſich das Leben in der Jugend am dauerhafteſten gründet, und unter welchen allein die Beyſpiele des höchſten Alters möglich wurden.

Dieß führt mich noch auf einen andern ſehr nachtheiligen und Lebensverkürzenden Fehler unſerer Erziehung: die phyſiſche und moraliſche Weichlichkeit. Ich verſtehe darunter die ſorgfältige Entfernung alles harten, drückenden, beſchwerlichen, ſowohl im körperlichen als geiſtigen Leben, was eine Anſtrengung der Kräfte zur Ueberwindung des Widerſtandes oder des Unangenehmen nöthig machen könnte. Dadurch erzeugt man ſchwache Naturen, denn ohne Uebung gibt es keine Kraft. Mehr darüber werde ich unter dem Abſchnitt: Vernünftige Lebensverlängernde Erziehung, ſagen.

---

*) Eins der merkwürdigſten Beyſpiele von Uebereilung der Natur war König Ludwig II von Ungarn. Er ward zu frühzeitig geboren, ſo daß er noch gar keine Haut hatte, im 2ten Jahre wurde er gekrönt, im 10ten ſuccedirte er, im 14ten hatte er ſchon vollkommenen Bart, im 15ten vermählte er ſich, im 18ten hatte er graue Haare, und im 20ſten blieb er bey Mohacz.

II.

Ausſchweifungen in der Liebe — Verſchwendung der Zeugungskraft — Onanie, ſowohl phyſiſche als moraliſche.

Von allen Lebensverkürzungsmitteln kenne ich keins, was ſo zerſtörend wirkte, und ſo vollkommen alle Eigenſchaften der Lebensverkürzung in ſich vereinigte, als dieſes: und man kann dieſe Ausſchweifung, als den concentrirteſten Proceß der Lebensverkürzung betrachten. — Ich will dieß ſogleich beweiſen.

Die erſte Verkürzungsart war: Verminderung der Lebenskraft ſelbſt. Was kann aber wohl mehr die Summe der Lebenskraft in uns vermindern, als die Verſchwendung desjenigen Stoffs, der dieſelbe in der concentrirteſten Geſtalt enthält, der den erſten Lebensfunken für ein neues Geſchöpf, und den größten Balſam für unſer eignes Blut in ſich faßt?

Die zweyte Art von Verkürzung beſteht in Verminderung der nöthigen Feſtigkeit und Elaſticität der Faſern und Organe. Es iſt bekannt, daß nichts ſo ſehr ſie ſchlaff, mürbe und vergänglich machen kann, als eben dieſe Ausſchweifung.

Das dritte, die ſchnellere Conſumtion des Lebens, kann wohl durch nichts ſo ſehr befördert werden, als durch eine Handlung, welche, wie wir aus den Beyſpielen der ganzen Natur ſehen, der höchſte Grad der Lebensactivität, von intenſiven Leben iſt, und welche, wie oben gezeigt worden, bey manchen Geſchöpfen ſogleich den Beſchluß ihres ganzen Lebens macht.

Und endlich die gehörige Reſtauration wird eben dadurch außerordentlich gehindert, weil theils dadurch die nöthige Ruhe, und das Gleichgewicht, das zur Wiedererſetzung des Verlornen gehört, gehindert, und den Organen die dazu nöthige Kraft geraubt wird; beſonders aber, weil dieſe Debauchen eine ganz eigenthümliche ſchwächende Wirkung auf den Magen und die Lunge haben, und alſo eben die Hauptquellen unſrer Reſtauration austrocknen.

Hierzu kommt nun noch die Gefahr, eins der ſchrecklichſten Gifte, das veneriſche, bey dieſer Gelegenheit einzuſaugen, wofür niemand ſicher iſt, der außer der Ehe Umgang mit dem weiblichen Geſchlecht hat. — Eine Vergiftung, die uns nicht nur das Leben verkürzen, ſondern es auch peinlich, unglücklich und verabſcheuungswerth machen kann, wovon ich hernach bey den **Giften** mehr ſagen werde.

Endlich müſſen wir noch viele Nebennachtheile bedenken, die mit dieſen Ausſchweifungen verbunden ſind, und unter welche vor-

züglich die Schwächung der Denkkraft gehört. Es ſcheint, daß dieſe beyden Organe, die Seelenorgane (Gehirn) und Zeugungsorgane, ſo wie die beyden Verrichtungen, des Denkens und der Zeugung (dieß iſt eine geiſtige, das andre phyſiſche Schöpfung) ſehr genau mit einander verbunden ſind, und beyde den veredeltſten und ſublimirteſten Theil der Lebenskraft verbrauchen. Wir finden daher, daß beyde mit einander im umgekehrten Verhältniß ſtehen, und einander gegenſeitig ableiten. Je mehr wir die Denkkraft anſtrengen, deſto weniger lebt unſere Zeugungskraft; je mehr wir die Zeugungskräfte reizen und ihre Säfte verſchwenden, deſto mehr verliert die Seele an Denkkraft, Energie, Scharfſinn, Gedächtniß. Nichts in der Welt kann ſo ſehr und ſo unwiederbringlich die ſchönſten Geiſtesgaben abſtumpfen, als dieſe Ausſchweifung.

Man kann hier vielleicht fragen: was heißt zu viel in dem Genuß der phyſiſchen Liebe? Ich antworte, wenn man ſie zu frühzeitig (ehe man noch ſelbſt völlig ausgebildet iſt, beym weiblichen vor dem 18ten, beym männlichen vor dem 20ſten Jahre) genießt, wenn man dieſen Genuß zu oft und zu ſtark wiederholet (welches man daraus erkennen kann, wenn nachher Müdigkeit, Verdroſſenheit, ſchlechter Appetit, erfolgt), wenn man durch öftern Wechſel der Gegenſtände, oder gar durch künſtliche Reize von Gewürzen, hitzigen Getränken u. dgl. immer neue Reizungen erregt und die Kräfte überſpannt, wenn man nach ſtarken Ermüdungen des Körpers oder in der Verdauung dieſe Kraftanſtrengung macht, und um alles mit einem Worte zu unfaſſen, wenn man die phyſiſche Liebe außer der Ehe genießt; denn nur durch eheliche Verbindung (die den Reiz des Wechſels ausſchließt und den phyſiſchen Trieb höhern moraliſchen Zwecken unterwirft) kann dieſer Trieb auch phyſiſch geheiligt, d. h. unſchädlich und heilſam gemacht werden.

Alles oben geſagte gilt von der Onanie in einem ganz vorzüglichen Grade. Denn hier vermehrt das Erzwungene, das Unnatürliche des Laſters, die Anſtrengung die damit verbundene Schwächung ganz außerordentlich, und es iſt dieß ein neuer Beleg zu dem oben angeführten Grundſatz, daß die Natur nichts fürchterlicher rächt, als das, wo man ſich an ihr ſelbſt verſündigt. — Wenn es Todſünden giebt, ſo ſind es zuverläßig die Sünden gegen die Natur. — Es iſt wirklich höchſt merkwürdig, daß eine Ausſchweifung, die ſich an und für ſich ganz gleich ſcheint, in ihren Folgen dennoch ſo verſchieden iſt, je nachdem ſie auf eine natürliche oder unnatürliche Art verrichtet wird, und da ich ſelbſt vernünftige Menſchen kenne, die ſich von dieſem Unterſchied nicht recht überzeugen können, ſo iſt es hier wohl ein ſchicklicher Ort, den Unterſchied etwas aus einander zu ſetzen, warum Onanie, bey beyden

Geſchlechtern, ſo unendlich mehr ſchadet, als der naturgemäße Genuß. Schrecklich iſt das Gepräge, was die Natur einem ſolchen Sünder aufdrückt! Er iſt eine verwelkte Roſe, ein in der Blüthe verdorrter Baum, eine wandelnde Leiche. Alles Feuer und Leben wird durch dieſes ſtumme Laſter getödtet, und es bleibt nichts, als Kraftloſigkeit, Unthätigkeit, Todtenbläſſe, Verwelken des Körpers und Niedergeſchlagenheit der Seele zurück. Das Auge verliert ſeinen Glanz und ſeine Stärke, der Augapfel fällt ein, die Geſichtszüge fallen in das Längliche, das ſchöne jugendliche Anſehen verſchwindet, eine blaßgelbe bleyartige Farbe bedeckt das Geſicht. Der ganze Körper wird krankhaft, empfindlich, die Muskelkräfte verlieren ſich, der Schlaf bringt keine Erholung, jede Bewegung wird ſauer, die Füße wollen den Körper nicht mehr tragen, die Hände zittern, es entſtehen Schmerzen in allen Gliedern, die Sinnwerkzeuge verlieren ihre Kraft, alle Munterkeit vergeht. Sie reden wenig, und gleichſam nur gezwungen; alle vorige Lebhaftigkeit des Geiſtes iſt erſtickt. Knaben, die Genie und Witz hatten, werden mittelmäßige oder gar Dummköpfe; die Seele verliert den Geſchmack an allen guten und erhabnen Gedanken; die Einbildungskraft iſt gänzlich verdorben. Jeder Anblick eines weiblichen Gegenſtandes erregt in ihnen Begierden; Angſt, Reue, Beſchämung und Verzweiflung an der Heilung des Uebels macht den peinlichen Zuſtand vollkommen. Das ganze Leben eines ſolchen Menſchen iſt eine Reihe von geheimen Vorwürfen, peinigenden Gefühlen innerer ſelbſtverſchuldeter Schwäche, Unentſchloſſenheit, Lebensüberdruß, und es iſt kein Wunder, wenn endlich Anwandlungen zum Selbſtmord entſtehen, zu denen kein Menſch mehr aufgelegt iſt, als der Onaniſt. Das ſchreckliche Gefühl des lebendigen Todes macht nun den völligen Tod wünſchenswerth. Die Verſchwendung deſſen, was Leben gibt, erregt am meiſten den Ekel und Ueberdruß des Lebens, und die eigne Art von Selbſtmord, par debit, aus bloßem Lebensüberdruß, der unſern Zeiten eigen iſt. Ueberdieß iſt die Verdauungskraft dahin, Winde und Magenkrämpfe plagen unaufhörlich, das Blut wird verdorben, die Bruſt verſchleimt, es entſtehen Ausſchläge und Geſchwüre in der Haut, Vertrocknung und Abzehrung des ganzen Körpers, Epilepſie, Lungenſucht, ſchleichend Fieber, Ohnmachten und ein früher Tod.

Es gibt noch eine Art Onanie, die ich die geiſtige Onanie nennen möchte, welche ohne alle körperliche Unkeuſchheit möglich iſt, aber dennoch entſetzlich erſchöpft. Ich verſtehe darunter die Anfüllung und Erhitzung der Phantaſie mit ſchlüpfrigen und wollüſtigen Bildern, und eine zur Gewohnheit gewordene fehlerhafte Richtung derſelben. Es kann dieß Uebel zuletzt wahre Gemüths-

krankheit werden, die Phantaſie wird dadurch völlig verdorben und beherrſcht nun die ganze Seele, nichts intereſſirt einen ſolchen Menſchen, als was auf jene Gegenſtände Bezug hat, der geringſte Eindruk aber dieſer Art, ſetzt ihn ſogleich in allgemeine Spannung und Erhitzung, ſeine ganze Exiſtenz wird ein fortdauerndes Reizfieber, was um ſo mehr ſchwächt, je mehr es immer Reizung ohne Befriedigung iſt. — Man findet dieſen Zuſtand vorzüglich bey Wollüſtlingen, die ſich endlich zwar zur körperlichen Keuſchheit bekehren, aber ſich durch dieſe geiſtige Wolluſt zu entſchädigen ſuchen, ohne zu bedenken, daß ſie in ihren Folgen nicht viel weniger ſchädlich iſt — ferner im religiöſen Cölibat, wo dieſe Geiſtesonanie ſogar den Mantel der brünſtigen Andacht annehmen, und ſich hinter heilige Entzückungen verſtecken kann, und endlich auch bey ledigen Perſonen des andern Geſchlechts, die durch Romane und ähnliche Unterhaltungen ihrer Phantaſie jene Richtung und Verderbniß gegeben haben, die ſich bey ihnen oft unter den modiſchen Namen Empfindſamkeit verſteckt, und welche bey aller äußern Strenge und Zucht oft im Innern gewaltig ausſchweifen.

Dieß ſey genug von den traurigen Folgen dieſer Debauchen, die ſie nicht allein auf Verkürzung, ſondern auch auf Verbitterung des Lebens haben.

III.

Uebermäßige Anſtrengung der Seelenkräfte.

Aber nicht bloß die körperlichen Debauchen, ſondern auch die geiſtigen, haben dieſe Folgen, und es iſt merkwürdig, daß übertriebne Anſtrengung der Seelenkräfte und alſo Verſchwendung der dazu nöthigen Lebenskraft, faſt eben ſolche Wirkungen auf die Geſundheit und Lebensdauer hat, als die Verſchwendung der Generationskräfte: Verluſt der Verdauungskraft, Mißmuth, Niedergeſchlagenheit, Nervenſchwäche, Abzehrung, frühzeitiger Tod.

Doch kommts auch hierbei gar ſehr auf die Verſchiedenheit der Natur und der Anlage an, und nothwendig muß der, der von Natur mehr Geiſt und Denkkraft beſitzt, weniger von dieſer Anſtrengung leiden, als der, wo dieſe fehlt. Daher werden ſolche am meiſten davon angegriffen, die bey mittelmäßigen Geiſtesanlagen es mit Gewalt erzwingen wollen; daher ſchwächt diejenige Geiſtesanſtrengung am meiſten, die wir uns wider Willen, und

ohne Luſt an der Sache zu haben, geben. Es iſt erzwungene Spannung.

Es fragt ſich nun aber: was heißt Exceß in den Geiſtesanſtrengungen? Dieß iſt eben ſo wenig im allgemeinen zu beſtimmen, als das zu viel im Eſſen und Trinken, weil alles von dem verſchiedenen Maß und Anlage der Denkkraft abhängt, und dieſe eben ſo verſchieden iſt, als die Verdauungskraft. So kann etwas für dieſen Anſtrengung werden, was es für einen andern, mit mehr Seelenkraft begabten, gar nicht iſt. Auch machen die Umſtände unter welchen dieſes Geſchäft verrichtet wird, einen weſentlichen Unterſchied. Hier alſo einige nähere Beſtimmungen, was man unter Exceß oder Debauche im Denkgeſchäft zu verſtehen habe.

1. Wenn man die Uebung des Körpers zu ſehr dabei vernachläßiget. Jede ungleiche Uebung unſerer Kräfte ſchadet, und ſo gewiß es iſt, daß man ſich unendlich mehr ſchwächt, wenn man bloß denkend, mit Vernachläßigung körperlicher Bewegung, lebt, eben ſo gewiß iſt es, daß derjenige viel mehr und mit weniger Nachtheil für ſeine Geſundheit geiſtig arbeiten kann, der immer zwiſchen durch dem Körper eine angemeßne Uebung gibt.

2. Wenn man zu anhaltend über den nehmlichen Gegenſtand nachdenkt. Es gilt hier das nehmliche Geſetz, was bei der Muskelbewegung ſtatt findet. Wenn man den Arm immer in derſelben Richtung bewegt, ſo iſt man in einer Viertelſtunde müder, als wenn man zwei Stunden lang verſchiedene Arten von Bewegung damit gemacht hätte. Eben ſo mit den Geiſtesgeſchäften. Es erſchöpft nichts mehr, als das beſtändige Einerlei in dem Gegenſtand und Richtung der Denkkraft, und Boerhave erzählt von ſich ſelbſt, daß er, nachdem er einige Tage und Nächte immer über den nehmlichen Gegenſtand nachgedacht hatte, plötzlich in einen ſolchen Zuſtand von Ermattung und Abſpannung verfallen wäre, daß er eine geraume Zeit in einem gefühlloſen und todtenähnlichen Zuſtand gelegen habe. Ein ſchicklicher Wechſel der Gegenſtände iſt daher die erſte Regel, um ohne Schaden der Geſundheit zu ſtudiren, ja, um ſelbſt in der Maſſe mehr zu arbeiten. Ich kenne große und tiefe Denker, Mathematiker und Philoſophen, die in einem hohen Alter noch munter und vergnügt leben; aber ich weiß auch, daß dieſelben von jeher ſich dieſen Wechſel zum Geſetz gemacht haben, und ihre Zeit immer zwiſchen jenen abſtracten Arbeiten und zwiſchen der Lectüre angenehmer Dichter, Reiſebeſchreibungen, hiſtoriſcher und naturgeſchichtlicher Werke theilten. Auch iſt es ſelbſt in dieſem Betracht ſo gut, wenn man immer das practiſche mit dem ſpeculativen Leben verbindet.

3. Wenn man gar zu abſtracte und ſchwere Gegenſtände bearbeitet z. E. Probleme der höhern Mathematik und Metaphyſik. Das Object macht einen gewaltigen Unterſchied. Je abſtracter es iſt, je mehr es den Menſchen nöthigt, ſich ganz von der Sinnenwelt loszuziehen, und ſein Geiſtiges, abgeſondert vom Körper, gleichſam rein zu iſoliren, (gewiß einer der unnatürlichſten Zuſtände, die es geben kann), deſto ſchwächender und anſtrengender iſt es. Eine halbe Stunde ſolcher Abſtraction erſchöpft mehr, als ein ganzer Tag Ueberſetzungsarbeit. Aber auch hier iſt viel relatives. Mancher iſt dazu geboren, er hat die Kraft und die beſondere Geiſtesſtimmung, die dieſe Arbeiten erfordern, da hingegen manchem beides fehlt, und er es dennoch erzwingen will. Es ſcheint mir ſehr ſonderbar, daß man bei Hebung einer körperlichen Laſt immer erſt ſeine Kräfte unterſucht, ob ſie nicht für dieſelbe zu ſchwer iſt, und hingegen bei geiſtigen Laſten nicht auch die Geiſteskräfte zu Rathe zieht, ob ſie ihnen gewachſen ſind. Wie manchen habe ich dadurch unglücklich und kränklich werden ſehen, daß er die Tiefen der Philoſophie ergründen zu müſſen glaubte, ohne einen philoſophiſchen Kopf zu haben! Muß denn jeder Menſch ein Philoſoph von Profeſſion ſeyn, wie es jetzt Mode zu werden ſcheint? Mir ſcheint es vielmehr, daß dazu eine beſondere Anlage der Organiſation nöthig iſt, und nur dieſen Auserwählten mag es überlaſſen bleiben, die Grundtiefen der Philoſophie auszuſpüren und zu entwickeln; wir andern wollen uns damit begnügen, philoſophiſch zu handeln und zu leben.

4. Auch halte ich's für Exceß, wenn man immer producirend, und nicht mitunter concipirend arbeitet. Man kann alle Geiſtesarbeit in zwey Klaſſen theilen, die ſchaffende, die aus ſich ſelbſt herausſpinnt und neue Ideen erzeugt, und die empfangende oder paſſive, die bloß fremde Ideen aufnimmt und genießt, z. E. daß Leſen oder Anhören andrer. Erſtere iſt ungleich anſtrengender und erſchöpfender, und man ſollte ſie daher immer mit der andern abwechſeln laſſen.

5. Wenn man zu frühzeitig in der Kindheit den Geiſt anzuſtrengen anfängt. Hier iſt ſchon eine kleine Anſtrengung höchſt ſchädlich. Vor dem ſiebenten Jahre iſt alle Kopfarbeit ein unnatürlicher Zuſtand, und von eben den üblen Folgen für das Körperliche, als die Onanie.

6. Wenn man invita Minerva ſtudirt, d. h. über Gegenſtände, die man ungern, und nicht con amore treibt. Je mehr Luſt bei der Geiſtesarbeit iſt, deſto weniger ſchadet die Anſtrengung. Daher iſt bei der Wahl des Studiums ſo viel Vorſicht nöthig, ob es uns auch recht und paſſend iſt, und wehe dem, wo dieß nicht der Fall iſt.

7. Wenn man die Seelenanſtrengung durch künſtliche Reize erweckt oder verſtärkt und verlängert. Man bedient ſich am gewöhnlichſten des Weins, des Kaffees oder des Tabaks dazu, und obgleich dieſe künſtlichen Denkhülfen überhaupt nicht zu billigen ſind, weil ſie immer doppelte Erſchöpfung bewirken; ſo muß man doch leider geſtehen, daß ſie in den jetzigen Zeiten, wo die Geiſtesarbeit nicht von Laune, ſondern von Zeit und Stunden abhängt, nicht ganz zu entbehren ſind, und dann möchte eine Taſſe Kaffee, oder eine Pfeife oder Priſe Tabak noch am erträglichſten ſeyn. Aber man hüte ſich ja vor dem Mißbrauch, weil ſie dann den Schaden der Geiſtesanſtrengung unglaublich erhöhen.

8. Wenn man in der Verdauungszeit den Kopf anſtrengt. Hier ſchadet man doppelt: man ſchwächt ſich mehr, denn es gehört da mehr Anſtrengung zum Denken, und man hindert zugleich das wichtige Geſchäft der Verdauung.

9. Wenn man die Zeit des Schlafs dazu braucht. Eine der Lebensnachtheiligſten Gewohnheiten, wovon beym Schlafe ausführlicher.

10. Wenn man das Studiren mit nachtheiligen äußern Umſtänden verbindet; und da ſind zwey die vorzüglichſten, die oft mehr Antheil an den übeln Folgen des Nachdenkens haben, als das Denken ſelbſt, das zuſammen gekrümmte Sitzen und die eingeſchloßne Stubenluft. Man gewöhne ſich daher liegend, oder ſtehend, oder gehend, oder auch auf einen hölzernen Bock reitend, ferner nicht immer in Stuben ſondern auch im Freyen zu ſtudiren, und man wird weit weniger von den ſogenannten Gelehrtenkrankheiten leiden. Wahrlich die alten Philoſophen dachten wohl eben ſo viel, als die neueren Gelehrten, und litten dennoch nicht an Hypochondrien, Hämorrhoiden u. dgl. Die einzige Urſache lag darin, weil ſie mehr ambulirend oder liegend und in freyer Luft meditirten, weil ſie nicht Kaffee und Tabak dazu brauchten, und weil ſie die Uebung und Kultur des Körpers nicht dabey vergaßen.

IV.

Krankheiten — deren unvernünftige Behandlung — gewaltſame Todesarten — Trieb zum Selbſtmord.

Fürchterlich iſt dieſes Heer heimlicher und öffentlicher Lebensfeinde in neueren Zeiten angewachſen. Wenn man ſich denkt, wie wenig ein Naturmenſch auf den Südſeeinſeln von Krankheiten weiß, und dagegen nun ein europäiſches pathologiſches Compendium hält, wo ſie Regimenter- und Compagnienweiſe aufmarſchiren, und ihre

Zahl ſich auf viele Tauſend beläuft, ſo erſchrickt man davor, was durch Luxus, Sittenverderbniß, unnatürliche Lebensart und Ausſchweifungen möglich geworden iſt. Viele, ja wirklich die meiſten dieſer Krankheiten, ſind unſre eigene Schuld, und immer werden noch neue durch unſre eigne Schuld erzeugt. Andere ſind in die Welt gekommen, man weiß nicht wie, und waren ebenfalls der alten Welt ganz unbekannt. Dieß ſind gerade die tödtlichſten und hartnäckigſten, Blattern, Maſern, die Luſtſeuche. Und auch dieſe ſind in ſo fern unſere Schuld, daß wir ſie ohne alle Gegenanſtalten fortwirken und würgen laſſen, da es doch erwieſen iſt, daß wir durch einigen Gebrauch unſerer Vernunft und der hierüber geſammelten Erfahrungskenntniſſe ſie recht gut wieder von unſern Grenzen entfernen könnten, ſo wie ſie uns zugeführt worden ſind.

Die meiſten Krankheiten wirken entweder als gewaltſame Todesarten, als Unterbrechungsmittel der Lebensoperation, (wie z. E. Schlag- und Stickfluß) oder als langſame Verkürzungsmittel, indem ſie entweder ganz unheilbar ſind, oder, wenn ſie auch geheilt werden, dennoch einen ſolchen Verluſt von Lebenskraft, oder eine ſolche Schwächung und Deſtruction edler Organe hinterlaſſen, daß der auf dieſe Weiſe angegriffene Körper nicht mehr das Ziel erreichen kann, was ihm eigentlich beſtimmt war.

Folgende kurze Ueberſicht, die aus einer Menge Mortalitätstabellen zuſammengezogen iſt, wird es am deutlichſten machen, wie ungeheuer der Verluſt iſt, den die Menſchheit jetzt durch Krankheiten leidet.

Geſetzt, es werden jetzt 1000 Menſchen geboren, ſo ſterben davon 24 gleich in der Geburt ſelbſt; das Geſchäft des Zahnens, nimmt ihrer 50 mit; Convulſionen und andre Kinderkrankheiten in den erſten 2 Jahren, 277; die Blattern, die bekanntlich zum allerwenigſten den 10ten Menſchen tödten, reiben ihrer 80 bis 90 auf, die Maſern 10. Sind es Weibsperſonen, ſo ſterben davon 8 im Kindbett. Schwindſucht, Auszehrung und Bruſtkrankheiten (in England wenigſtens) tödten 190. Andere hitzige Fieber 150, Schlagflüſſe 12, die Waſſerſucht 41. Alſo kann man von 1000 Menſchen nur 78 annehmen, welche am Alter, d. h., eines natürlichen Todes, ſterben, denn auch da wird der größere Theil noch durch zufällige Urſachen weggeraft. Genug, es ergiebt ſich hieraus, daß immer $\frac{9}{10}$ vor der Zeit und durch Zufall umkommen.

Hier muß ich noch einer neuen ſchrecklichen und auf unmitbare Deſtruction des Lebens abzweckenden Krankheit gedenken: des Triebs zum Selbſtmord. Dieſer unnatürliche, ehedem bloß durch traurige Nothwendigkeit und heroiſchen Entſchluß mögliche Zuſtand, iſt jetzt eine Krankheit geworden, die in der Blüthe der

Jahre, unter den glücklichſten Umſtänden, bloß aus Ekel und Ueberdruß des Lebens, den entſetzlichen und unwiderſtehlichen Trieb hervorbringen kann, ſich ſelbſt zu vernichten *). Es giebt jetzt wirklich Menſchen, bey denen jede Quelle von Lebensgefühl und Lebensglück ſo vertrocknet, jeder Keim von Thätigkeit und Genuß ſo abgeſtorben iſt, daß ſie nichts ſo abgeſchmackt, ekel und fade finden, als das Leben, daß ſie gar keinen Berührungspunct mehr mit der ſie umgebenden Welt haben, und daß ihnen endlich das Leben zu einer ſo drückenden Laſt wird, daß ſie dem Wunſche gar nicht widerſtehen können, ſich deſſen zu entledigen. Und dieſe Menſchen ſind faſt immer diejenigen, welche durch zu frühzeitige Ausſchweifung, durch eine zu frühzeitige Verſchwendung jener balſamiſchen Lebensſäfte, die unſer eignes Leben würzen ſollen, ſich erſchöpft und lebensarm gemacht haben. Iſt es nicht natürlich, daß ein ſolcher Unglücklicher den Tod ohne Bewußtſeyn dem mit Bewußtſeyn (und das iſt ſein Leben) vorzieht?

Aber der Schaden dieſer an ſich ſelbſt ſchon jetzt viel häufigern und gefährlichern Feinde wird dadurch unendlich vermehrt, daß man ſie zum Theil ganz widerſinnig behandelt, und überhaupt die Medizin zu ſehr mißbraucht.

Zur widerſinnigen Behandlung rechne ich folgendes: Wenn man, trotz aller Beweiſe ihres Schadens, dennoch die Urſache der Krankheit immer fortwirken läßt, z. E. man bemerkt ſichtbar, daß das Weintrinken, oder eine zu leichte Kleidung, oder das Nachtwachen die Krankheiten erzeugt, und dennoch ſetzt man es fort. Ferner: Wenn man die Krankheit ganz verkennt, und gar nicht für Krankheit gelten laſſen will, wodurch oft eine unbedeutende Krankheit in eine ſehr gefährliche verwandelt wird. Und hier kann ich nicht umhin, eine Vernachläſſigung insbeſondere zu erwähnen, die gewiß unzähligen Menſchen das Leben koſtet: die Vernachläßigung der Katarrhe oder des Huſtens. Man hält ſie gewöhnlich für nothwendige und zum Theil nützliche Uebel, und man hat Recht, wenn der Katarrh mäßig iſt und nicht zu lange dauert. Aber man vergeſſe doch nie, daß jeder Katarrh eine Krankheit iſt, und gar leicht in Lungenentzündung, oder, was noch häufiger geſchieht, in Lungenſucht und Auszehrung übergehen kann; und ich ſage nicht zu viel, wenn ich behaupte, daß die Hälfte aller Lungenſuchten aus ſolchen vernachläßigten Katarrhen entſteht. Dieß geſchieht, wenn er zu lange dauert, oder wenn er widerſinnig behandelt wird, und ich gründe hierauf folgende zwey Regeln, die

*) In 75 Jahren ſtarben in London am Selbſtmord gerade noch einmal ſo viel Menſchen, als am Seitenſtechen.

bey jedem Bruſtkatarrh heilig beobachtet werden ſollten: Man ſehe keinem Katarrhalhuſten länger als 14 Tage geduldig zu; dauert er länger, ſo muß er als Krankheit betrachtet und durch einen Arzt behandelt werden. Zweytens, man vermeide bey jedem Katarrh heftige Erhitzung, Erkältung und den Genuß des Weins und andrer hitzige Getränke und Speiſen.

Auch iſt es eine nur gar zu gewöhnliche widerſinnige Behandlung der Krankheiten, daß man gar oft, theils aus Unwiſſenheit und Vorurtheil, theils aus mißverſtandener Zärtlichkeit, gerade das Gegentheil von dem thut, was man eigentlich thun ſollte. Dahin gehört, daß man den Kranken zum Eſſen nöthigt, wenn er keinen Appetit hat, daß man bey fieberhaften Krankheiten, Bier, Wein, Kaffeh, Fleiſchbrühen und andre hitzige und nährende Dinge genießen läßt, wodurch das gelindeſte Fieber in ein hitziges verwandelt werden kann, daß man, ſobald ein Kranker über Fieber und den damit verbundenen Froſt klagt, ihn in Betten vergräbt, Fenſter und Thüren verſchließt und die Luft des Zimmers möglichſt erhitzt, auch daß man nicht für gehörige Reinlichkeit in der Krankenſtube ſorgt, die Luft nicht erneuert, die Abſonderungen und Ausleerungen des Kranken nicht genug entfernt. Dieſe unvernünftige diätetiſche Behandlung tödtet weit mehr Menſchen, als die Krankheit ſelbſt, und hauptſächlich iſt ſie die Urſache, warum auf dem Lande ſo mancher geſunde und ſtarke Menſch ein Raub des Todes wird, warum da die Krankheiten ſo leicht eine bösartige Beſchaffenheit annehmen, warum z. E. die Blattern da im Winter weit bösartiger ſind, als im Sommer, weil man da die Fenſter und Thüren verſchließt, und durch Einheitzen eine fürchterliche Glut im Zimmer erhält, welches im Sommer unterbleibt.

Und endlich rechne ich dahin, wenn man keinen Arzt oder ihn nicht recht braucht, die Medizin unrichtig anwendet, zu Pfuſchern ſeine Zuflucht nimmt, geheime Mittel und Univerſalarzneyen gebraucht, u. dgl. mehr, wovon ich bey dem vernünftigen Gebrauch der Medizin mehr ſagen werde.

Auch die gewaltſamen Todesarten raffen eine Menge Menſchen weg, und leider haben auch hierin die neuen Zeiten große Progreſſen gemacht. Nicht nur der größere Unternehmungsgeiſt, die häufigeren Seereiſen, der ausgebreitetere Handel vervielfältigen ſolche Fälle, ſondern man hat auch leider Erfindungen gemacht, um den Endzweck der Verkürzung auf eine unglaublich ſchnelle und raffinirte Art zu erreichen. Ich will hier nur an die Erfindung des Schießpulvers, und mehrer neuen Gifte, der Aqua toffana, der Succeſſionspulver u. ſ. w. erin-

nern. Die Kunſt zu tödten iſt ja eine eigne höhere Wiſſenſchaft geworden.

V.

Unreine Luft — das Zuſammenwohnen der Menſchen in großen Städten.

Eines der größten Verkürzungsmittel des menſchlichen Lebens iſt: das Zuſammenwohnen der Menſchen in großen Städten. Fürchterlich iſt das Uebergewicht, das die Mortalität derſelben in den Todtenliſten hat. In Wien, Paris, London und Amſterdam, ſtirbt der 20ſte bis 23ſte Menſch, während daß rund herum, auf dem Lande, nur der 30ſte oder 40ſte ſtirbt. Rouſſeau hat vollkommen recht, wenn er ſagt: der Menſch iſt unter allen Thieren am wenigſten dazu gemacht, in großen Haufen zuſammenzuleben. Sein Athem iſt tödtlich für ſeine Mitgeſchöpfe, und dieß gilt eben ſowohl im eigentlichen als im figürlichen Sinn. Die Feuchtigkeit, oder, wie mans gewöhnlich nennt, die Dickheit der Luft iſts nicht allein, was ſie ſo ſchädlich macht, ſondern die Animaliſation, die ſie durch ſo viele aufeinander gehäufte Menſchen bekommt. Man kann höchſtens viermal die nehmliche Luft einathmen, ſo wird ſie durch den Menſchen ſelbſt aus dem ſchönſten Erhaltungmittel des Lebens in das tödtlichſte Gift verwandelt. Nun denke man ſich die Luft an einem ſo ungeheuern Orte; hier iſt es phyſiſch unmöglich, daß einer, der in der Mitte wohnt, einen Athemzug von Luft thun ſollte, die nicht ſchon kurz vorher in der Lunge eines andern verweilt hätte. Dieß gibt eine allgemeine ſchleichende Vergiftung, die nothwendig die Lebensdauer im ganzen verkürzen muß. Dazu die luxuriöſe Lebensart, die Sittenloſigkeit, die Umkehrung der natürlichen Lebensordnung, aus Nacht Tag und aus Tag Nacht zu machen, die beyden Extreme, übermäßiger Rechthum und die bitterſte Armuth — alles unzertrennliche Eigenſchaften großer Städte — und man wird obigen Ausdruck nicht zu ſtark finden, man wird es begreifen, warum mit Zunahme und Aufeinanderdrängung der Volksmenge die Sterblichkeit ſo außerordentlich ſteigt.

Hier nur noch eine Bemerkung. Bey der Ueberſicht der vornehmſten Städte Europens, und ihrer Sterblichkeit zeigt ſich, daß auch hier ein Unterſchied Statt findet, und daß (was den großen Einfluß der Luft beweiſt) die Sterblichkeit immer in dem Verhältniß größer iſt, je kleiner die Fläche iſt, auf welcher die nehmliche

Menſchenmenge zuſammen wohnet, je kleiner alſo auch der Luftraum iſt, von welchem ein jeder zehren muß. Alſo nicht in geradem Verhältniß mit der zunehmenden Volksmenge ſteigt die Sterblichkeit, ſondern im Verhältniß mit zunehmender Volksmenge und abnehmenden oder wenigſtens nicht ſteigenden Umfang der Städte. So kann eine weniger volkreiche Stadt eine größere Sterblichkeit haben, als eine volkreichere, wenn der Flächenraum der erſtern verhältnißmäßig zu der Menge der Menſchen kleiner iſt, als der der letztern; ſo hat z. B. aus dieſem Grunde Leipzig und Hamburg eine größere Sterblichkeit als Berlin. Und eben hierin liegt die Urſache, daß Petersburg und Berlin die geſundeſten unter allen großen Städten ſind, und eine Sterblichkeit haben, welche die auf dem Lande faſt gar nicht überſteigt, d. h. von 30 einer. Aber man bedenke auch, daß in Berlin auf jeden Menſchen ein Flächenraum von $4\frac{1}{2}$, in Petersburg, von 9 Quadratruthen (und alſo eine eben ſo große Luftſäule) kommt, in Wien hingegen nur von $3\frac{1}{2}$, in Amſterdam nur von 2 Quadratruthen.

Wer es alſo kann, meide den Aufenthalt in großen Städten; ſie ſind offene Gräber der Menſchheit, und zwar nicht allein im phyſiſchen, ſondern auch im moraliſchen Sinn. Vorzüglich vermeide man diejenigen, wo viele Menſchen in einem kleinen Flächenraum zuſammen gedrängt ſind, und mehr über als neben einander wohnen, wo die Häuſer hoch, die Straßen eng, wenig freye Plätze, wenig Bäume, viel eingeſchloßne Höfe und Sackgaſſen. (d. h. ohne Ausgang ſind, und die Polizey nicht auf Reinigung der Straßen ſieht. Selbſt in mittlern Städten, wo vielleicht die Straßen etwas enge ſind, ſuche man immer lieber eine Wohnung an der Außenſeite der Stadt, und wenigſtens iſt es Pflicht, alle Tage eine halbe oder ganze Stunde lang, die Stadtatmoſphäre ganz zu verlaſſen, in der einzigen Abſicht, um einmal reine Luft zu trinken. — Mehr davon in dem Kapitel von Vergiftungen.

VI.

Unmäßigkeit im Eſſen und Trinken — die raffinirte Kochkunſt — die geiſtigen Getränke.

Das erſte, was in Abſicht der Diät lebensverkürzend wirken kann, iſt: Unmäßigkeit. Das zu viel Eſſen und Trinken ſchadet auf dreifache Art dem Leben. Es ſtrengt die Verdauungskräfte unmäßig an, und ſchwächt ſie dadurch. Es hindert die Verdauung, weil bey einer ſolchen Menge nicht alles gehörig verarbeitet werden kann, und es erzeugen ſich Kruditäten im Darmkanal und ſchlechte

Säfte. Es vermehrt auch unverhältnißmäßig die Blutmenge, und beſchleunigt dadurch Circulation und Leben; und überdieß entſteht dadurch ſo oft Indigeſtion und das Bedürfniß ausleerende Mittel zu nehmen, welches abermals ſchwächt.

Zu viel eſſen heißt, wenn man ſo lange ißt, bis man nicht mehr kann, und die nachfolgenden Zeichen ſind, wenn man Schwere und Vollheit des Magens, Gähnen, Aufſtoſſen, Schläfrigkeit, Dumpfheit des Kopfs verſpürt. Die alte Regel bleibt immer noch wahr: Man höre auf zu eſſen, wenn man noch etwas eſſen könnte.

Die zu raffinirte Kochkunſt gehört ebenfalls hieher. — Leider muß ich dieſe Freundin unſers Gaumens hier als die größte Feindin unſers Lebens, als eine der verderblichſten Erfindungen zu Abkürzung deſſelben, anklagen, und zwar auf folgende Art:

1. Bekanntlich beſteht der Hauptkunſtgriff derſelben darin, alles piquant und reizend zu machen. Alle Nahrungsmittel beſtehen alſo, nach dieſer Zurichtung, zur Hälfte aus reizenden erhitzenden Subſtanzen, und anſtatt alſo durchs Eſſen das, was der natürliche Zweck iſt, Ernährung und Wiedererſetzung, zu erreichen, vermehrt man vielmehr durch den Reiz die innere Conſumtion und thut wirklich gerade das Gegentheil. Nach einer ſolchen Mahlzeit hat man immer ein künſtliches Fieber, und bey ſolchen Menſchen heißt es mit Recht: consumendo consuminur (durchs Verzehren verzehren wir uns ſelbſt).

2. Das ſchlimmſte iſt, daß man durch dieſe Kochkunſt verleitet wird, immer zu viel zu eſſen. Sie weiß ſich den Gaumen ſo zum Freunde zu machen, daß alle Gegenvorſtellungen des Magens umſonſt ſind; und, weil der Gaumen immer auf eine neue angenehme Art gekitzelt wird, ſo bekommt der Magen wohl drey- und viermal mehr zu thun, als er eigentlich beſtreiten kann. Denn es iſt ein ſehr gewöhnlicher Fehler, daß man den Gaumenappetit nicht vom Magenappetit unterſcheidet, und das für Magenappetit hält, was eigentlich nur Gaumenkitzel iſt, und eben dieſe Verwechſelung wird durch nichts mehr begünſtigt, als durch dieſe raffinirte Kochkunſt. Der Menſch verliert dadurch am Ende eine der größten Schutzwehren ſeiner Geſundheit, die Eigenſchaft zu wiſſen, wenn er genug hat.

3. Eine Hauptmaxime dieſer Kunſt beſteht endlich darin, durch die überhäufteſten und unnatürlichſten Zuſammenſetzungen ganz neue Schöpfungen und neue Reize hervorzubringen. Und daraus entſteht, daß Dinge, welche, jedes für ſich, äußerſt unſchuldig und unſchädlich wären, nun durch die Verbindung ganz neue und nachtheilige Eigenſchaften bekommen. Sauer und ſüß

z. B. ſchadet, jedes einzeln genommen, nichts; hingegen zugleich genoſſen kann es ſchädlich werden. Eyer, Milch, Butter, Mehl, ſind, jedes für ſich genoſſen, ſehr verdauliche Subſtanzen; aber man ſetze ſie zuſammen, und mache einen recht fetten und feſten Pfannkuchen daraus, und man wird ein ſehr ſchwer verdauliches Product erhalten. Man kann es als Grundſatz annehmen: je zuſammengeſetzter eine Speiſe iſt, deſto ſchwerer iſt ſie zu verdauen, und was noch ſchlimmer iſt, deſto ſchlechter werden die Säfte, die daraus bereitet werden.

4. Noch ein Haupttriumph der neuern Kochkunſt iſt die Kunſt, Nahrungsſaft in der concentrirteſten Geſtalt in den Körper zu bringen. Da hat man Consommés, Jus, Coulus. Man hats dahin gebracht, durch Auspreſſen und Einkochen, die Kraft von mehrern Pfunden Rindfleiſch, Kapaunen und Marksknochen in den kleinen Raum von einer Gelee oder Suppe zu concentriren. Da glaubt man nun etwas Großes gethan zu haben, wenn man auf dieſe Weiſe, ohne den Zähnen die Mühe des Kauens und dem Magen die Mühe des Arbeitens gemacht zu haben, eine ſolche Eſſenz von Nahrungsſaft gleich auf einmal ins Blut ſchickt. Das heißt, ſtellt man ſich vor, ſich im Gallop reſtauriren, und es iſt das Lieblingsſyſtem derer, die ſich im Gallop conſumiren. Aber man täuſcht ſich gewaltig, denn

Einmal: Man kann die Einrichtung der Natur nie ohne Schaden überſpringen. Nicht ohne Urſache iſt die Einrichtung getroffen, daß der Magen nur eine gewiſſe Menge faſſen kann; ein mehreres würde fürs Ganze zu viel ſeyn. Jeder Körper kann nur eine verhältnißige Menge Nahrung faſſen, und dieſe Kapacität des Ganzen ſteht immer mit der Kapacität des Magens im Verhältniß. — Hierbey täuſcht man nun die Natur; man umgeht, wenn ich ſo ſagen darf, die erſte Inſtanz, und führt, durch eine Art von Schleichhandel, drey, viermal mehr Nahrung in den Körper, als er zu faſſen im Stande iſt. Die Folge davon iſt, daß eine beſtändige Ueberfüllung aller Gefäße entſteht, und dieſe ſtört immer das Gleichgewicht und alſo Geſundheit und Leben.

Ferner: Nicht ohne Urſache hat die Natur die Einrichtung gemacht, daß die Speiſen in etwas gröberer Geſtalt genoſſen werden müſſen. Der Nutzen dieſer Einrichtung iſt, daß ſie erſt beym Kauen im Munde aufgelöſet und mit Speichel vermiſcht, ferner daß ſie länger im Magen aufgehalten werden, da durch ihren Reiz den Magen zu mehrerer Thätigkeit ermuntern, folglich weit beſſer aſſimilirt und in unſre Natur umgewandelt werden. Und hierauf beruht eigentlich wahre Reſtauration; denn eine Speiſe kann nur alsdann erſt in unſer Weſen übergehen, und uns wirklich

nützlich werden, wenn ſie zuvor durch die Kräfte des Magens unſrer Natur homogener und ähnlich gemacht worden iſt.

Indem man alſo die erſte Inſtanz übergeht, ſchafft man Säfte in den Körper, die, weil ſie nicht hinlänglich aſſimilirt ſind, auch nicht eine gute Reſtauration bewirken können, ſondern vielmehr als fremde Theile, als Reize wirken, und mehr zur Conſumtion, als zur Reſtauration dienen.

Ich glaube daher, es iſt ſehr einleuchtend, daß eine Kunſt, welche die wahre Reſtauration hindert, uns mit unverdauten rohen Säften anfüllt, und die innere Conſumtion vermehrt, nicht als eine Freundin unſers Lebens anzuſehen iſt, ſondern unter den weſentlichſten Feinden desſelben einen Platz verdient. Man ſollte glauben, ſie ſey erfunden, um aus den herrlichſten Gaben Gottes ein ſchleichendes Gift zu bereiten.

Endlich gehören unter dieſe Claſſe von Verkürzungsmitteln vorzüglich noch die Zubereitungen ſpirituöſer Getränke, die alle, ſie mögen Namen haben wie ſie wollen, lebensverkürzend ſind. Es iſt flüſſiges Feuer, was hier der Menſch trinkt; ſie beſchleunigen die Lebensconſumtion auf eine fürchterliche Art, und machen das Leben im eigentlichſten Sinn zu einem Verbrennungsprozeß. Ueberdieß erzeugen ſie Schärfe, Hautkrankheiten, Trockenheit und Steifigkeit der Faſern, künſtliches Alter, Huſten, Engbrüſtigkeit und Lungenkrankheiten, Waſſerſucht, und, was das ſchlimmſte iſt, eine ſchreckliche Abſtumpfung des Gefühls. nicht allein im Phyſiſchen, ſondern auch im Moraliſchen, woher es kommt, daß auf ſtarke Branntweintrinker zuletzt gar nichts mehr, weder phyſiſcher noch moraliſcher Reiz wirkt. Die Folge iſt, daß, wenn ſolche Unglückliche krank werden, ſie ſelten zu retten ſind, weil ihr an den ſtärkſten Reiz gewöhnter Körper für keinen andern mehr Empfänglichkeit hat; und eben ſo geht es im Moraliſchen; weder für Ehre und Schande, fürs Große, Schöne oder Gute hat eine ſolche Seele Sinn, ſondern bloß und allein — für Branntwein. Ich kenne nichts, was den völligen Charakter der ſtumpfſinnigſten Brutalität im Menſchen ſo erzeugen, und ihn dergeſtalt degradiren könnte, als der häufige fortgeſetzte Genuß des Branntweins. Andere Laſter laſſen doch noch die Hoffnung der Beſſerung übrig, aber dieſes verdirbt durch und durch und (eben wegen der dadurch zerſtörten Empfänglichkeit) ohne alle Rettung. — Ich ſollte glauben, dieſe Betrachtungen wären der Aufmerkſamkeit jeder Obrigkeit würdig, um dem immer ſtärker einreißenden Genuß des Branntweins beim Volke mehr zu ſteuern, als wie es ſo häufig geſchieht, durch Vervielfältigung der Branntweinsladen und Brantweinsbrennereyen noch mehr zu befördern. Ein Staat, wo dieß Laſter allge-

mein wird, muß untergehen, denn Fleiß, Tugend, Menſchlichkeit, Mäßigkeit, und moraliſches Gefühl, Eigenſchaften, ohne die kein Staat beſtehen kann, werden dadurch völlig vernichtet. Die Geſchichte belehrt uns, daß bei wilden Nationen der Zeitpunct der Einführung des Branntweins immer das Datum ihrer kürzern Lebensdauer, und ihrer Schwächung war, und daß dieſes Geſchenk ſie den Europäern mehr unterjocht, als Schießpulver und Kanonen *)

Man glaube auch ja nicht, daß man dadurch dem Schaden entgehen könne, wenn man milde und ſüßſchmeckende Liqueurs oder täglich nur eine Wenigkeit trinkt. Jene ſchmeichelnden Liqueurs ſind es bloß für die Zunge, im Magen verlieren ſie jene Zuckertheile, die ihren wahren Charakter verſteckten, und laſſen ihr Feuer deſto ſtärker wirken. Und das wenige, was man täglich trinkt, wirkt doch immer etwas, und, was noch übler iſt, es bleibt nicht dabei, ſondern macht immer mehr nothwendig. Freilich, wer ſich einmal an ſo etwas gewöhnt hat, darf nicht ſchnell abbrechen, und doch iſt es bei dem allmähligen Abgewöhnen ſo leicht geſchehen, daß man einmal in die vorige Menge wieder zurückfällt. Solchen möchte ich wohl die Methode, die ſchon einmal mit Nutzen gebraucht worden iſt, empfehlen, in das gewöhnliche Schnapsgläschen täglich 5, 8 oder 10 Tropfen Siegellack zu tröpfeln; ſo bekommen ſie täglich eben ſo viel Tropfen Branntwein weniger, und werden unvermerkt zu dem entſcheidenden Moment gelangen, wo das Glas ganz von Siegellack voll, und alſo ihre Portion Branntwein = 0 iſt.

---

*) Den beſten Beleg dafür gibt das, was vor einigen Jahren ein Abgeſandter der Nordamerikaniſchen Wilden dem Präſidenten des Amerikaniſchen Freyſtaats in öffentlicher Verſammlung ſagte: »Wir bitten dich um Pflüge und andre Werkzeuge, und um einen Schmidt, »der ſelbige ausbeſſern könne. Aber, Vater, alles was wir »vornehmen, wird ohne Nutzen ſeyn, wenn nicht der jetzt verſammelte große Rath der 16 Feuer (der 16 vereinigten Staaten) verordnet, daß kein Menſch Branntwein oder andere geiſtige Getränke an ſeine rothen Brüder verkaufe. Vater, die Einfuhr dieſes Gifts »iſt in unſern Feldern verboten worden, aber nicht in unſern Städten, wo manche unſrer Jäger für dieß Gift nicht nur Pelzwerk, »ſondern ſelbſt ihre Schießgewehre und Lagerdecken verkaufen, und »nackt zu ihren Familien zurückkehren. Es fehlt, Vater, deinen »Kindern nicht an Fleiß, allein die Einfuhr dieſes verderblichen »Gifts macht, daß ſie arm ſind. Deine Kinder haben noch nicht die »Herrſchaft über ſich, die ihr habt. Als unſre weißen Brüder zuerſt in unſer Land kamen, waren unſre Vorfahren zahlreich und »glücklich; allein ſeit unſerm Verkehr mit dem weißen Volke und »ſeit der Einfuhr jenes verderblichen Gifts ſind wir weniger zahlreich und glücklich geworden.«

VII.

Lebensverkürzende Seelenſtimmungen und Leidenſchaften — Furcht vor dem Tode — üble Laune — allzu große Geſchäftigkeit — Müßigang — Unthätigkeit — lange Weile.

Einen vorzüglichen Rang unter den Verkürzungsmitteln des menſchlichen Lebens behaupten *gewiſſe Seelenſtimmungen* und *Gewohnheiten*, die feindlich auf das Leben wirken: Traurigkeit, Kummer, Verdruß, Furcht, Angſt, Kleinmuth, hauptſächlich Neid und Mißgunſt.

Sie alle erſchöpfen die feinſten Lebenskräfte, ſtören beſonders die Verdauung und Aſſimilation, ſchwächen die Kraft des Herzens und hindern auf dieſe Art das wichtige Geſchäft der Reſtauration. Die erſten, die traurigen Affecten, wirken indeß doch nur negativ zur Verkürzung. Hingegen dieſe, Neid und Mißgunſt, haben zugleich poſitive todbringende Eigenſchaften. Nicht bloß entziehen ſie dem Körper ſeine Lebenskräfte, ſondern indem ſie unaufhörlich die Galle ſchärfen, bereiten ſie beſtändig ein ſchleichendes Gift, und vermehren durch den allgemeinen Gallenreiz die Selbſtaufreibung entſetzlich, daher das Emblem vollkommen paßt: der Neid frißt ſich ſelbſt auf.

Hierher gehört auch jene ſehr böſe Seelenkrankheit, die unter dem Nahmen der *üblen Laune* bekannt iſt. Nichts vermag ſo ſehr die Blüthe des Lebens zu verwelken, jedem Genuß und jeder Freude den Eingang zu verſperren, und den ſchönen Lebensſtrom in einen ſtehenden Sumpf zu verwandeln, als dieſe böſe Gewohnheit. Ich rathe jedem, dem ſein Leben lieb iſt, ſie als ein tödtliches Gift zu fliehen, und nie aufkommen zu laſſen.

Auch die *Furcht* verdient hier einen vorzüglichen Platz. Sie gehört ebenfalls unter die böſen Gewohnheiten der Seele, denn man kann ſie ſich nach Belieben an- und abgewöhnen. — Ein Engländer (*Walter*), der die Reiſe mit *Anſon* um die Welt gemacht hatte, ſprach einſt mit dem jungen *Berkenhout*, und da dieſer das Wort *Furcht* erwähnte, ſo fiel Walter mit Heftigkeit ein: Fi, fi donc, c'est une passion indigne, et au dessous de la dignité de l'homme. Und gewiß, ſie iſt eine der allerunanſtändigſten Leidenſchaften, die den Menſchen eben ſo ſehr erniedrigt und degradirt, als ihn das Entgegengeſetzte, der Muth, exaltiren und über die menſchliche Natur erheben kann. Furcht raubt Kraft, Ueberlegung, Verſtand, Entſchloſſenheit, genug, alle Vorzüge des menſchlichen Geiſtes, und es ſollte einer der erſten Grund-

ſätze der Erziehung ſeyn, dem Menſchen die Furcht abzugewöhnen. Und leider thut man gewöhnlich gerade das Gegentheil! Wir wollen nur zwey der gewöhnlichen Arten von Furcht nehmen; die Furcht vor Gewittern, und die vor Geſpenſtern. Nun wer dieſe beyden hat, der mag nur auf die Ruhe des Lebens Verzicht thun. Die Zeit der Nacht, welche ſo weiſe durch Dunkelheit zur ſüßen Ruhezeit geſtempelt wurde, iſt für ihn das Signal der peinlichſten Unruhe. Wenn andre ruhigen Schlaf genießen, horcht er mit Zittern und Zagen auf jeden Laut, ſchwitzt unaufhörlich Angſtſchweiß, und iſt früh müder, als er ſich niedergelegt hat. — Die erfreuliche Zeit des Sommers iſt für ihn eine Periode der Angſt und des Schreckens, und jeder ſchöne Tag führt bey ihm zugleich die Idee von Gewitter und alſo bange Erwartung mit ſich.

Man kann leicht abnehmen, welchen nachtheiligen Einfluß ſolche beſtändige Angſt auf die Dauer des Lebens haben muß. Furcht iſt ein beſtändiger Krampf: ſie ſchnürt alle kleine Gefäße zuſammen, die ganze Haut wird kalt, blaß, und die Ausdünſtung völlig gehemmt. Alles Blut ſammelt ſich in den innern größern Gefäßen, der Pulsſchlag ſtockt, das Herz wird überfüllt und kann ſich nicht frey bewegen. Alſo das wichtigſte Geſchäft der Circulation wird geſtört. Die Verdauung wird eben ſo ſehr unterbrochen, es entſtehen krampfhafte Durchfälle. Alle Muskelkraft wird gelähmt, er will laufen und kann nicht, allgemeines Zittern entſteht, der Athem iſt kurz und beklommen. Genug, alle Wirkungen, die ein tödtliches ſchleichendes Gift haben kann, und alſo eben die Folge für Verkürzung des Lebens.

Keine Furcht macht unglücklicher, als die Furcht vor dem Tode. Sie fürchtet etwas, was ganz unvermeidlich iſt, und wofür wir keinen Augenblick ſicher ſeyn können, ſie genießt jede Freude mit Angſt und Zittern; ſie verbietet ſich alles, weil alles ein Vehikel des Todes werden kann, und ſo über dieſer ewigen Beſorgniß, das Leben zu verlieren, verliert ſie es wirklich. Keiner, der den Tod fürchtete, hat ein hohes Alter erreicht.

Liebe das Leben und fürchte den Tod nicht, das iſt das Geſetz und die Propheten, die einzige wahre Seelenſtimmung, um glücklich und alt zu werden. Denn auch auf das Glück des Lebens mag der nur Verzicht thun, der den Tod fürchtet. Kein Genuß iſt bey ihm rein, immer miſcht ſich jene Todesidee mit ein, er iſt beſtändig wie einer, der verfolgt wird, der Feind ſitzt ihm immer auf den Ferſen. Und dennoch gibt es ſo unzählige Menſchen, die dieſe Gemüthskrankheit nicht los werden können. Für dieſe will ich hier einige Regeln angeben, die, wenn ſie auch gleich keine metaphyſiſche Tiefe haben ſollten, ich doch als recht gute Hausmit-

tel gegen die Todesfurcht empfehlen kann, da ich ſie aus Erfahrung als ſehr wirkſam kenne:

1. Man mache ſich mit dem Gedanken an den Tod recht bekannt. Nur der iſt in meinen Augen glücklich, der dieſem unentfliehbaren Feinde ſo oft recht nahe und beherzt in die Augen geſehen hat, daß er ihm durch lange Gewohnheit endlich gleichgültig wird. Wie ſehr täuſchen ſich die, die in der Entfernung des Gedankens an den Tod das Mittel gegen die Todesfurcht zu finden glauben! Ehe ſie ſichs verſehen, mitten in der lachendſten Freude wird der Gedanke ſie überraſchen, und ſie deſto fürchterlicher erſchüttern, je mehr er ihnen fremd iſt. Ich kann nur den für glücklich erklären, der es dahin gebracht hat, mitten im Freudengenuß ſich den Tod zu denken, ohne dadurch geſtört zu werden, und man glaube mir auf meine Erfahrung, daß man durch öftere Bekanntmachung mit dieſer Idee und durch Milderung ihrer Vorſtellungsart, es darin zuletzt zu einer außerordentlichen Gleichgültigkeit bringen kann. Man ſehe doch die Soldaten, die Matroſen, die Bergleute an. Wo findet man glücklichere und luſtigere, für jede Freude empfänglichere Menſchen? Und warum? Weil ſie durch die beſtändige Nähe des Todes ihn verachten gelernt haben. Wer den Tod nicht mehr fürchtet, der allein iſt frey, es iſt nichts mehr, was ihn feſſeln, ängſtigen oder unglücklich machen könnte. Seine Seele füllt ſich mit hohem unerſchütterlichem Muthe, der ſelbſt die Lebenskraft ſtärkt, und dadurch ein poſitives Mittel wird, ihn zu entfernen.

Wer dem Tod ins Angeſicht ſchauen kann,
Der allein iſt ein freyer Mann.

Schiller.

Noch hat dieſe Gewohnheit einen nicht unwichtigen Nebennutzen. Sie iſt auch ein vortreffliches Hausmittel tugendhaft und rechtſchaffen zu bleiben. Bey jedem zweifelhaften Fall, bey jeder Frage, ob etwas recht oder unrecht ſey, denke man ſich nur gleich an die letzte Stunde des Lebens hin, und frage ſich: würdeſt du da ſo oder ſo handeln, würdeſt du da wünſchen, ſo oder ſo gehandelt zu haben? Eine Freude, ein Lebensgenuß, wobey man ruhig an den Tod denken kann, iſt gewiß unſchuldig. Iſt man gegen jemand aufgebracht oder mißgünſtig, oder bekommt man Luſt ſich wegen einer angethanen Beleidigung zu rächen, — nur an jene Stunde gedacht und an das Verhältniß, was dort entſtehen wird, und ich ſtehe dafür, daß jene mißgünſtigen oder menſchenfeindlichen Ideen ſogleich verſchwinden werden. Die Urſache iſt, weil durch dieſe Verſetzung des Schauplatzes alle jenen kleinlichen und ſelbſtſüchtigen Rückſichten aufgehoben werden, die uns ſo gewöhnlich beſtimmen; alles bekommt mit einemmale ſeinen wahren Geſichtspunkt, ſein

wahres Verhältniß, die Täuſchung ſchwindet, das Weſentliche bleibt.

2. Mancher fürchtet weit weniger den Tod, als die Operation des Sterbens. Da macht man ſich die allerſonderbarſten Begriffe von der letzten Todesnoth, der gewaltſamen Trennung der Seele von ihrem Körper u. dgl. mehr. Aber dieß alles iſt völlig ungegründet. Gewiß hat noch kein Menſch das Sterben ſelbſt empfunden, und eben ſo bewußtlos, wie wir ins Leben treten, treten wir wieder heraus. Anfang und Ende fließen hier wieder zuſammen. Meine Beweiſe ſind folgende: Zuerſt kann der Menſch keine Empfindung vom Sterben haben, denn Sterben heißt nichts anders, als die Lebenskraft verlieren, und dieſe iſts eben, wodurch die Seele ihren Körper empfindet; in demſelben Verhältniß alſo, als ſich die Lebenskraft verliert, verliert ſich auch die Empfindungskraft und das Bewußtſeyn, und wir können das Leben nicht verlieren, ohne zugleich oder noch eher (denn es gehören dazu zartere Organe) auch das Gefühl des Lebens zu verlieren. Und dann, lehrt es auch die Erfahrung. Alle die, welche den erſten Grad des Todes erlitten und wieder zum Leben zurückgerufen wurden, verſichern einſtimmig, daß ſie nichts vom Sterben gefühlt haben, ſondern in Ohnmacht und Bewußtloſigkeit verſunken ſind *). — Man laſſe ſich nicht durch die Zuckungen, das Röcheln, die ſcheinbare Todesangſt irre machen, die man bey manchen Sterbenden ſieht. Dieſe Zufälle ſind nur ängſtlich für den Zuſchauer, nicht für den Sterbenden, der davon nichts empfindet. Es wäre eben ſo, als wenn man aus den fürchterlichen Zuckungen eines Epileptiſchen auf ſeine innern Gefühle ſchließen wollte. Er weiß nichts von allem dem, was uns ſo viel Angſt macht.

3. Man denke ſich das Leben immer als das, was es iſt, als einen Mittelzuſtand, (der noch nicht ſelbſt Zweck, ſondern nur Mittel zum Zweck iſt, wie die tauſendfachen Unvollkommenheiten deſſelben hinlänglich beweiſen), als eine Periode der Entwicklung und Vorbereitung, als ein Fragment unſrer Exiſtenz, durch das wir bloß zu andern Perioden übergehen und reifen ſollen. Kann uns denn der Gedanke wohl ſchrecklich ſeyn, dieſen Uebergang wirklich zu machen, aus dieſem Mittelzuſtand, aus dieſer räthſelhaften, zweifelsvollen, nie ganz befriedigenden Exiſtenz zu einer andern heraus zu treten? Ganz ruhig und furchtlos können wir uns dann

*) Einer der ſich erhängt hatte, und wieder zum Leben gebracht wurde, erzählte, daß er, ſo wie der Strick ſich zuſammen gezogen habe, ſogleich in einen Zuſtand von Bewußtloſigkeit gerathen ſey, wo er nichts gefühlt habe; nur das erinnere er ſich dunkel, daß er Blitze geſehen, und dumpfes Glockengeläute gehört habe.

wieder dem höhern Weſen überlaſſen, das uns eben ſo, ohne unſer Zuthun, auf dieſen Schauplatz ſetzte, und von ihm die fernere Leitung unſers Schickſals erwarten. — Wer in dem Schooße ſeines Vaters einſchläft, dem braucht vor dem Erwachen nicht bange zu ſeyn.

4. Auch wird der Gedanke an die Vorausgegangenen die Todesfurcht ſehr mildern, an den Cirkel der Lieben, die unſerm Herzen nahe waren und es noch immer ſind, und die uns gleichſam aus jenem dunkeln Lande freundlich zuwinken.

Es iſt mir unmöglich, hier eine Eigenſchaft unſerer Zeiten zu übergehen, die uns gewiß einen ſchönen Theil unſerer Lebenstage raubt, nehmlich jene unglückliche Vielgeſchäftigkeit, die ſich jetzt eines großen Theils des menſchlichen Geſchlechts bemächtigt hat, jenes unaufhörliche innre Treiben und Streben nach neuen Unternehmungen, Arbeiten, Planen. Der Geiſt der Zeit bringt es mit ſich, daß Selbſtdenken, Thätigkeit, Speculationen, Reformationen, den Menſchen weit natürlicher ſind, als ſonſt, und alle ihnen beywohnende Kräfte ſich weit lebhafter regen; der Luxus kommt dazu, der durch ſeine immer vervielfältigten Bedürfniſſe immer neue Anſtrengungen der Kräfte, immer neue Unternehmungen nöthig macht. Daraus entſteht nun jene unaufhörliche Regſamkeit, die endlich alle Empfänglichkeit für innere Ruhe und Seelenfrieden zerſtört, den Menſchen nie zu dem Grade von Nachlaß und Abſpannung kommen läßt, der zu ſeiner Erholung unumgänglich nöthig iſt, und ſeine Selbſtconſumtion auf eine ſchreckliche Art beſchleunigt.

Aber auch das entgegengeſetzte, der Nichtgebrauch unſerer Kräfte, kann Lebensverkürzend werden, weil dadurch gar leicht Unbrauchbarkeit der Organe, Stockung, mangelnde Reinigung der Säfte, und ſchlechte Reſtauration entſteht. Es iſt die erſte und unwandelbarſte Beſtimmung des Menſchen, im Schweiß ſeines Angeſichts ſein Brod zu eſſen. Und auch phyſiſch beſtätigt die Erfahrung dieſen Satz vollkommen: Wer ißt ohne zu arbeiten, dem bekommt es nicht. Wenn nicht immer ein gehöriges Verhältniß zwiſchen der Reſtauration und Selbſtaufreibung bleibt, ſo iſt es unmöglich, daß Geſundheit und langes Leben beſtehen kann. Werfen wir einen Blick auf die Erfahrung, ſo finden wir, daß kein einziger Müſſiggänger ein hohes Alter erreicht hat, ſondern die ausgezeichneten Alten durchaus Menſchen von einer äußerſt thätigen Lebensart geweſen waren.

Aber nicht bloß der körperliche, ſondern auch der Seelenmüſſiggang ſchadet, und ich komme hier auf ein Lebensverkürzungsmittel, was man hier wohl nicht erwarten ſollte, weil es dem Schein nach uns die Zeit ſo grauſam lang macht, die lange

Weile. — Laßt uns die phyſiſchen Wirkungen derſelben etwas genauer durchgehen, und wir werden ſehen, daß dieſer unbehagliche Seelenzuſtand keineswegs gleichgültig, ſondern von ſehr wichtigen Folgen für unſer Körperliches iſt. Was bemerken wir an einem Menſchen, der lange Weile hat? Er fängt an zu gähnen; dieß verräth ſchon einen gehinderten Durchgang des Bluts durch die Lungen. Folglich leidet die Kraft des Herzens und der Gefäße, und iſt zu träg. — Dauert das Uebel länger, ſo entſtehen zuletzt wohl Congeſtionen und Stockungen des Bluts. Die Verdauungswerkzeuge werden ebenfalls zur Schwäche und zur Trägheit umgeſtimmt, es entſteht Mattigkeit, Schwermuth, Blähungen, hypochondriſche Stimmung. Genug, alle Functionen werden dadurch geſchwächt, und in Unordnung gebracht, und ich glaube alſo mit Recht behaupten zu können, daß ein Zuſtand, der die wichtigſten Geſchäfte des Körpers ſtört, die edelſten Kräfte ſchwächt, Lebensverkürzend iſt.

Sowohl in phyſiſcher als moraliſcher Rückſicht iſt lange Weile ein ſehr gefährlicher Zuſtand. Weikard *) erzählt das Beyſpiel eines Kindes, welches von ſehr armen Eltern erzeugt war, die ihr Brod mit Tagelohn verdienen mußten. Das Schickſal dieſes Kindes, alſo von ſeiner Geburt an, war lange Weile. Anfangs ließen es die Eltern allein in ſeiner Wiege liegen, wo es ſeine Zeit damit zubrachte, ſeine Hände und Füße anzuſehen. Da es größer wurde, wurde es jederzeit in einen Hühnerſtall eingeſperrt, wo es nur durch ein Loch ein wenig herausſehen konnte. Was war die Folge? Das Kind blieb bis in ſein erwachſenes Alter dumm und blöde, hatte keinen Verſtand, und konnte kaum ſprechen.

Ja, ihre Wirkungen ſind noch ärger. Bei einem melancholiſchen Temperament kann lange Weile endlich zum Selbſtmorde führen. Ein trockner Schriftſteller hatte ein ſehr weitläufiges Werk von Selbſtmord geſchrieben. Er begegnete einſt einem andern Engländer, der alle Zeichen des größten Tiefſinns an ſich trug. Wo wollen Sie hin, mein Freund? ſagt der Autor. — Nach der Themſe, um mich zu erſäufen. — O, ſo bitte ich Sie, erwiederte der Autor, gehen Sie nur noch dießmal wieder nach Hauſe und leſen Sie erſt mein Werk über den Selbſtmord. — Gott ſoll mich bewahren, antwortete jener, eben das Durchleſen dieſes langweiligen Buchs hat mir einen ſo entſetzlichen Verdruß erweckt, daß ich nun feſt entſchloſſen bin, mich zu erſäufen.

Aber, was in aller Welt iſt das Mittel gegen die lange Wei-

*) In einem Werke, das gewiß eine Menge ſeiner Mitbrüder überleben wird, und auch hier die größte Empfehlung verdient: Weikards Philoſophiſcher Arzt.

le? höre ich fragen: ſie begleitet uns auf den Ball, ins Schauſpielhaus, an den Theetiſch, auf die Promenade, genug, nirgends mehr kann man ſich vor ihr retten. — Sehr wahr, alles dieß hilft nichts. Es gibt nur ein einziges, aber freilich nicht beliebtes, Mittel dagegen, und das iſt: Beſtimmte Berufsarbeit.

VIII.

Ueberſpannte Einbildungskraft — Krankheitseinbildung. — Empfindeley.

Die Phantaſie ward uns zur Würze des Lebens gegeben, aber ſo wenig die phyſiſche Würze tägliche Nahrung werden darf, eben ſo wenig darf das geiſtige Leben dieſe Seelenwürze mißbrauchen. Zwar exaltirt man dadurch ſein Lebensgefühl, aber man beſchleunigt auch das intenſive Leben und die Lebensaufreibung, und hindert die Reſtauration, wie das ſchon die Magerkeit ſolcher Leute von feuriger Imagination beweiſt. Ueberdieß disponirt man dadurch den Körper zu plötzlichen und gewaltſamen Revolutionen, die lebensgefährlich werden können, weil bey überſpannter Imagination ein kleiner Funken die gewaltigſte Exploſion bewirken kann. — Wer alſo lange zu leben wünſcht, der laſſe dieſe Seelenkraft nie zu ſehr die Oberherrſchaft gewinnen, und nie einen fortdauernd exaltirten Zuſtand bewirken; ſondern er benutze ſie dazu, wozu ſie uns gegeben ward, den ſchönen Augenblicken des Lebens einen noch höhern Glanz zu geben, die ſchaalen und unſchmackhaften zu würzen und die traurigen zu erheitern.

Beſonders kann ſie dem Leben ſehr nachtheilig werden, wenn ſie gewiſſe Richtungen nimmt, die durch ihre Nebenwirkungen doppelt ſchaden, und da ſcheinen mir zwey vorzüglich gefährlich: die Krankheitseinbildung und die Empfindeley.

Die erſtere Imaginationskrankheit iſt hauptſächlich ein Eigenthum der Hypochondriſten, kann aber auch bey Nichtärzten dadurch erzeugt werden, wenn ſie zu viel mediciniſche Schriften leſen, die ſie denn, nicht wie der Arzt, auf die Kunſt, ſondern auf ihre eigne Perſon anwenden, und aus Mangel hinreichender Kenntniſſe ſehr leicht irrig deuten, (ein neuer Grund, ſich vor dieſer Lectüre zu hüten). Ich habe erſtaunliche Beiſpiele davon geſehen; nicht allein Leute, die ſich bey völlig geraden Naſen feſtiglich einbildeten, ſchiefe Naſen zu haben, die ſich bey einem ſehr ſchmächtigen Bauch nicht von der Idee abbringen ließen, die Waſſerſucht im höchſten Grade zu haben u. dgl., ſondern ich habe eine Dame geſehen, die man nur mit einiger Aufmerkſamkeit nach einem ört-

lichen Zufall zu fragen brauchte, um ihn auch ſogleich zu erregen; ich fragte nach Kopfweh, und es entſtand, nach Krämpfen in dem Arm, nach Schluchſen, und die Krämpfe und der Schluchſen waren auf der Stelle da.

Tulpius erzählt das Beyſpiel eines Menſchen, der durch das Leſen vieler medizinischen und chirurgiſchen Bücher wahnſinnig wurde.

Monro ſah einen Menſchen, der unter Boerhave Medizin ſtudirte und Hypochondriſt dabei war. So oft er einer Vorleſung des Boerhave beygewohnt hatte, bildete er ſich allemal ein, auch die Krankheit zu haben, die vorgetragen worden war. Auf dieſe Art war er der beſtändige lebendige Commentar der Krankheitslehre, und er hatte kaum die Hälfte dieſes angreifenden medizinisches Curſus durchgemacht, als er im äußerſten Grade elend und abgezehrt war, und dieß Studium ganz aufgeben mußte. — Ja, man hat ſogar ein Beyſpiel, daß ſich einer einbildete, wirklich geſtorben zu ſeyn, und faſt darüber verhungert wäre, wenn ihn nicht ein Freund, der ſich auch todt ſtellte, überredet hätte, daß es auch in der andern Welt Sitte wäre, ſich täglich ſatt zu eſſen.

Der Schaden dieſer Krankheitseinbildung liegt nicht allein darin, daß dadurch ewige Furcht und Angſt unterhalten und manche Krankheit wirklich dadurch erzeugt wird, weil man ſich einbildet, ſie zu haben, ſondern auch, daß nun das unnütze und widerſinnigſte Mediziniren gar kein Ende nimmt, welches den Körper oft ſchneller aufreibt, als die Krankheit ſelbſt, wenn ſie da wäre.

Nicht weniger ſchädlich iſt die zweyte Krankheit der Einbildungskraft, die Empfindeley, die romanhafte Denkart, die traurige Schwärmerey. Es iſt ganz einerley, ob man die traurigen Begebenheiten ſelbſt erlebt, oder durch Romane und Empfindeley ſich ſo lebhaft macht, daß man eben das niederſchlagende Gefühl davon hat. Ja es iſt in ſo fern noch nachtheiliger, weil es dort ein natürlicher Zuſtand, hier aber ein erkünſtelter und alſo deſto angreifenderer Affect iſt. Wir haben geſehen, wie äußerſt ſchädlich Traurigkeit für alle Lebenskraft und Bewegung iſt. Man kann alſo leicht denken, wie deſtruirend eine ſolche Seelenſtimmung ſeyn muß, die beſtändigen Trübſinn zum Gefährten des Lebens macht, die ſogar die reinſten Freuden mit Thränen und herzbrechenden Empfindungen genießt. Welche Tödtung aller Energie, alles frohen Muths! Gewiß, ein Paar Jahre, in einem ſolchen Herzenszwange zugebracht, können das Leben um ein anſehnliches verkürzen.

IX.

Gifte, ſowohl phyſiſche als contagiöſe.

Wir verſtehen darunter alle die Subſtanzen, die ſchon in geringer Menge ſehr nachtheilige oder zerſtörende Wirkungen in dem menſchlichen Körper hervorbringen können. Es gibt deren ſehr viele in der Natur, und von mannigfaltiger Art; einige wirken heftig, andere ſchleichend, einige ſchnell, andere langſam, einige von außen, andere von innen, einige ſichtbar, andere unſichtbar, und es iſt nicht zu leugnen, daß ſie unter die allgemeinſten und gefährlichſten Feinde des Lebens gehören.

Ich halte es daher für ſehr nothwendig und für einen weſentlichen Theil der allgemeinen Bildung und Kultur des Menſchen, daß ein jeder dieſe Gifte erkennen und vermeiden lerne, weil man ſonſt durch bloße Unwiſſenheit und Unachtſamkeit unzähligen Vergiftungen ausgeſetzt iſt. Das Thier hat Inſtinct, um die Gifte zu erkennen und zu fliehen, der Menſch Vernunft und Erfahrung, aber noch wird dieſe bey weitem nicht allgemein genug über dieſen Gegenſtand benutzt. Dieß iſt hier mein Zweck, ſolche allgemeine Kenntniſſe und Begriffe mitzutheilen, die jeder Menſch zur Vermeidung dieſer Lebensfeinde zu wiſſen nöthig hat.

Es iſt ein ſehr nachtheiliges Vorurtheil, daß man nur das gewöhnlich für Gift hält, was durch den Mund in uns aufgenommen wird. Durch alle, ſowohl äußerliche als innerliche Flächen und Theile unſers Körpers können wir vergiftet werden; in ſo fern ſie alle Nerven und einſaugende Gefäße haben; alſo durch Mund und Magen, durch den Maſtdarm, durch die ganze Oberfläche der Haut, die Naſenhöhle, die Ohren, die Geſchlechtstheile, die Lunge, (durch Hülfe der Luft.) Der Unterſchied liegt bloß darin, daß die Wirkung in manchen Theilen langſamer, in manchen ſchneller erfolgt, auch daß manche Gifte vorzüglich auf dieſen, andre auf jenen Theil wirken.

Ich theile alle Gifte in zwey Klaſſen, die phyſiſchen und contagiöſen (anſteckenden), welche letztern ſich dadurch unterſcheiden, daß ſie ſich immer in einem lebenden Körper erzeugen, und die Kraft beſitzen, in einem andern das nähmliche Gift hervorzubringen.

Unter den phyſiſchen iſt die Kenntniß folgender vorzüglich nöthig:

Das Arſenik, Operment, unter dem Namen Rattengift am meiſten bekannt, das heftigſte unter allen Giften. Es tödtet in den kleinſten Doſen (5 bis 6 Gran ſind hinreichend) unter

den grauſamſten Schmerzen, und ſehr ſchnell. Unzählig ſind die Fälle, wo ſich Menſchen dadurch den grauſamſten Tod gaben, und zwar weit mehr aus Unwiſſenheit und Leichtſinn, als aus Abſicht. Ich glaube daher, es wäre weit beſſer, dieſes ſchreckliche Gift ganz aus der menſchlichen Geſellſchaft zu verbannen, insbeſondere da es von ſo wenig Nutzen iſt, der ſich im Publikum faſt lediglich auf Tödtung der Mäuſe und Ratten einſchränkt. Wenigſtens ſollte es ſchlechterdings bey keinem Materialiſten und Würzkrämer, in keinem Laden, wo Zucker, Kaffee und andere Conſumtibilien vorräthig ſind, verkauft werden. Bis dahin halte ichs für Pflicht, auf einige Arten aufmerkſam zu machen, wodurch Arſenikvergiftung ſehr leicht möglich wird, und ſchon oft geſchehen iſt, und dafür zu warnen. Eine der häufigſten iſt die Abſicht Mäuſe und andere Thiere damit zu tödten. Wenn man bedenkt, wie viele Menſchen ſchon durch ſolches Gift ums Leben gekommen ſind, das man Mäuſen beſtimmt hatte, ſo ſollte man doch am Ende die Gewohnheit ganz unterlaſſen. Man glaube nicht, daß große Vorſicht dabey allen Schaden unmöglich mache. Die größte Vorſicht iſt dieß nicht ganz zu verhüten im Stande. So weiß ich ein Beyſpiel, wo eine im Keller ſtehende friſche Milch durch Mäuſe vergiftet wurde, die vorher Rattengift genoſſen, und hierauf von dieſer Milch geſoffen hatten. Weit beſſer iſts, ſich zu dieſem Behuf der Krähenaugen (Nux Vomica) zu bedienen, die dem Menſchen weit weniger ſchädlich, und den Thieren äußerſt giftig ſind. Eine andre weniger bemerkte Vergiftungsart mit Arſenik iſt die durch arſenikaliſche Mahlerfarben. Mahler von Profeſſion wiſſen ſich dagegen ſchon mehr zu ſchützen; aber Dilettanten und Kinder ſollten beym Gebrauch ſolcher Farben ſehr vorſichtig ſeyn, und am wenigſten die üble Gewohnheit annehmen, die Pinſel durch den Mund zu ziehen. Eben ſo gefährlich ſind Spielſachen, mit arſenikaliſchen Farben bemahlt, welches durchaus nicht geſtattet werden ſollte. Noch rathe ich endlich, ſich vor einer Arſenikvergiftung zu hüten, welche Quackſalber und herumziehende Charlatans ausüben. Sie verkaufen häufig Tropfen wider das kalte Fieber, die nichts anders als Arſenik enthalten, und die zwar das Fieber oft auf der Stelle heilen, aber hinterdrein Auszehrung und tödtliche Folgen erregen. Man hüte ſich ums Himmels willen vor ſolchen Arcanen.

Ein nicht weniger furchtbares Gift iſt das Bley. Es iſt in ſo fern vielleicht noch furchtbarer als Arſenik, weil es langſamer und ſchleichender wirkt, ſich nicht ſogleich durch heftige Wirkungen zu erkennen gibt, und weil man dadurch ſchon völlig vergiftet ſeyn kann, ehe man noch weiß, daß man vergiftet iſt. Hier alſo beſonders ſind gewiſſe Vergiftungsarten möglich, die ein großer Theil

des Publikums gar nicht bemerkt, und auf die ich hier aufmerkſam machen muß. — Die erſte iſt, wenn man täglich etwas Bley mit Speiſen und Getränken zu ſich nimmt, ſo können zuletzt, oft erſt nach Jahren, die fürchterlichen Zufälle einer unheilbaren Bleyvergiftung ausbrechen. Dieß geſchieht, wenn man die Speiſen in zinnernen, viel Bley enthaltenden Geſchirren, oder auch in ſolchen, die ſehr ſchlecht glaſurt ſind, kochen läßt, oder wenn man mit Bley verfälſchten Wein trinkt (welches durch die Hahnemannſche Weinprobe am beſten zu entdecken iſt). — Eine andre Art von ſehr gewöhnlicher Bleyvergiftung iſt das Schminken mit Bleykalken, bleyiſchen Waſchwaſſern u. dgl. Alle Schminken ſind ſchädlich, aber am meiſten die weißen, weil ſie faſt alle Bleykalk enthalten, und die Bleytheilchen durch die Haut eben ſo gut wie durch den Magen in uns kommen können. Endlich iſt auch die Bleyvergiftung von friſch mit Bleyweiß oder Oelfirniß gemahlten Zimmern nicht zu vergeſſen. Wer dieſe zu bald bewohnt, der kann das Gift vorzüglich ſeiner Lunge mittheilen und engbrüſtig, auch hectiſch werden. Ueberhaupt ſind die Zeichen und Wirkungen der Bleyvergiftungen dieſe: Kolikſchmerzen, Trockenheit und hartnäckige Verſtopfung des Stuhlgangs, Lähmung der Arme, auch wohl der Füße, endlich gänzliche Vertrocknung des Körpers und der Tod durch Abzehrung.

Hierher gehören ferner die Queckſilber-, Spießglas- und Kupferzubereitungen, welche alle als ſchädliche Gifte zu betrachten ſind, und wobey beſonders vor dem Kochen in kupfernen Geſchirren zu warnen iſt. Selbſt die meiſten Mittelſalze, wenn ſie in zu ſtarker Menge auf einmal und nicht hinlänglich in Waſſer aufgelöſet genommen werden, können als Gifte wirken. Es ſind mir einige Beyſpiele vorgekommen, wo zwey, drey Loth Salpeter oder Alaun, den man ſtatt Glauberſalz auf einmal nahm, alle Zufälle einer heftigen Vergiftung erregten, die nur mit Mühe gedämpft werden konnten.

Das Pflanzenreich enthält eine Menge Gifte, die theils betäubend tödten (als Opium, Belladonna), theils durch Schärfe, Entzündung und Brand, (als Seidelbaſt, Euphorbium). Sehr häufig wird auch hier durch Unwiſſenheit gefehlt. Unzählig ſind die Beyſpiele, wo man ſtatt Körbel Schierling zum Salat, ſtatt Paſtinakwurzeln Bilſenkrautwurzeln zum Gemüſe, ſtatt eßbarer Schwämme giftige, oder die Beeren von der Tollkirſche, vom Seidelbaſt u. dgl. genoß, und ſich dadurch den Tod zuzog. Es ſollte alſo durchaus in den Schulen einem jedem Menſchen der nöthige Unterricht über die in ſeiner Gegend wachſenden Giftpflanzen mitgetheilt werden, und da mir hier der Raum verbietet, ſie ein-

zeln durchzugehen, ſo will ich hier ein Buch empfehlen, woraus man dieſe Kenntniß am beſten und vollkommenſten erhält *)

Die in Teutſchland gefährlichſten Giftpflanzen, deren Kenntniß und Vermeidung am nöthigſten iſt, ſind: Tollkirſche (Belladonna), Schierling (Cicuta), Bilſenkraut (Hyoscyamus), Eiſenhüthlein (Aconitum), der rothe Fingerhut (Digitalis), Nachtſchatten (Solanum), Wolfskirſche (Esula), das Tollkorn (Lolium tumulentum), Kellerhals (Daphne), mehrere Arten Ranunculus, der giftige Lattich (Lactuca virosa), der Kirſchlorbeer (Laurocerasus). Auch die bittern Mandeln gehören hierher, welche nach den neueſten Erfahrungen ein äußerſt tödliches Gift enthalten, das dem Gift des Kirſchlorbeers nichts nachgibt.

Selbſt die Luft kann vergiftet ſeyn, in der wir leben, und ſo können wir entweder ſchnell oder ſchleichend getödtet werden. Ich rechne dahin vor allem das Gift, was wir ſelbſt der Luft durchs Leben und Athemholen mittheilen. Lebende Geſchöpfe zehren in einer gewiſſen Quantität Luft den reinen Stoff oder die Lebensluft auf, und theilen ihr dafür unreine und nicht zum Athmen taugliche Stoffe mit. Iſt eine große Menge Menſchen in einem kleinen Raum eingeſchloſſen, ſo kann es bald tödtlich werden **). Iſt der Raum größer, und die Menge kleiner, ſo iſt es zwar nicht tödtlich, aber dennoch ſchädlich. Man vermeide daher Oerter, wo ſolche unverhältnißmäßige Menſchenmaſſen zuſammengepreßt ſind, vorzüglich, wenn ſie nicht genug Höhe oder Lufzugang von außen haben. Am häufigſten iſt dieß in Schauſpielhäuſern der Fall. Eins der ſicherſten Kennzeichen dieſer Luftvergiftung iſt: wenn die Lichter nicht hell mehr brennen wollen, oder wohl gar hier und da von ſelbſt ausgehen. In eben dem Verhältniß wird ſie auch zum Leben untauglich, denn Feuer und Leben brauchen einerley Theile aus der Luft zu ihrer Erhaltung. Wer ſein Wohn- oder Schlafzimmer beſtändig feſt verſchloſſen hält, der übt eine ähnliche langſame Vergiftung an ſich aus. Auf ähnliche Art kann die Luft vergiftet werden, wenn eine große Menge Lichter zugleich in einem eingeſchloßnen Zimmer brennen. Eben ſo, wenn man glühende Kohlen in eine eingeſchloßne Kammer ſetzt, und dabey einſchläft, wodurch ſchon öfter der Tod erfolgte. Auch wenn man des Nachts viel Pflanzen und Gewächſe in einem eingeſchloßnen Zimmer bey ſich

---

*) Halle teutſche Giftpflanzen zur Verhütung trauriger Vorfälle, mit illum. Kupf. 2 Bände 3te Auflage.

**) Wie das ſchreckliche Beyſpiel von Calcuta zeigte, wo in der ſchwarzen Höhle von 146 Engländern in kaum 12 Stunden, bloß durch Vergiftung der Luft, 123 getödet wurden. S. Zimmermann von der Erfahrung.

hat, ſo erleidet die Luft eine ähnliche Art von Vergiftung, da hingegen dieſelben Pflanzen bey Tage und im Sonnenſchein die Luft geſünder machen. Nicht weniger iſt die Ausdünſtung faulichter Subſtanzen das zu thun fähig. Sogar die ſtark riechenden Ausdünſtungen der Blumen können der Luft in einem eingeſchloſſenen Zimmer ſchädliche, ja tödtliche Eigenſchaften mittheilen, daher es nie zu rathen iſt, ſtark riechende Blumen, Orangen, Narciſſen, Roſen u. ſ. w. in die Schlafkammer zu ſtellen.

Aber weit wichtiger und furchtbarer noch ſcheint mir die Claſſe der contagiöſen (oder anſteckenden) Gifte, zu der ich nun komme, und ich erbitte mir hierbey die größte Aufmerkſamkeit. Von jenen phyſiſchen Giften bekommt man wohl noch allenfalls Unterricht, man hat Bücher darüber, man kennt und flieht ſie. Ganz anders iſt es mit den contagiöſen, man hat ihnen gleichſam, als unvermeidlichen und nothwendigen Uebeln, das Bürgerrecht geſtattet, man kennt ſie gar nicht als Gifte, ſondern nur von Seiten der Krankheiten, die ſie erregen, man vergiftet und wird vergiftet, und treibt dieſen fürchterlichen Tauſchhandel täglich und ſtündlich, ohne daß ein Menſch dabey weiß oder denkt, was er thut. Die phyſiſchen Gifte ſind, wie ſichs gehört, dem Polizeygeſetze unterworfen, der Staat ſorgt für ihre Verwahrung und Einſchränkung, und man betrachtet und behandelt den, der ſie einem andern wiſſentlich beybringt, als einen Verbrecher; um die contagiöſen hingegen bekümmert ſich keine Polizey, kein Geſetz, ſie wüthen ungeſtört unter uns fort, der Mann vergiftet die Frau, der Sohn den Vater, und kein Menſch fragt darnach. — Die phyſiſchen Gifte endlich ſchaden doch nur dem Individuum, das ſie ſich beybringt, hingegen die contagiöſen beſitzen die beſondere Kraft, ſich in jedem lebenden Weſen von neuem zu erzeugen, und ſo ins Unendliche fort, ſie ſchaden alſo nicht blos dem Vergifteten, ſondern machen ihn nun wieder zu einer neuen Giftquelle, wodurch ganze Orte und Gegenden vergiftet werden können.

Ich könnte hier die traurigſten Beyſpiele anführen, von Menſchen, die bloß durch Unwiſſenheit auf ſolche Weiſe vergiftet wurden, von andern, die andere, oft ihre nächſten Freunde vergifteten, bloß weil ſie dieſe Art der Gifte und ihre Mittheilung nicht kannten. Ich halte dieſe Kenntniß für ſo nothwendig und für noch ſo ſehr im Publikum mangelnd, daß ich mit Vergnügen dieſe Gelegenheit ergreife, etwas unterrichtendes darüber zu ſagen.

Contagiöſe Gifte heißen diejenigen, die ſich nie anders, als in einem lebenden thieriſchen Körper erzeugen und die Kraft beſitzen, wenn ſie einem andern mitgetheilt werden, ſich in demſelben zu reproduciren, und die nehmliche Verderbniß und Krankheit hervor-

zubringen, die der erſte hatte. Jede Thierklaſſe hat ihre eignen, die auf andere nicht wirken. So hat das Menſchengeſchlecht die ſeinigen, welche den Thieren nichts anhaben, z. E. das veneriſche Gift, das Pockengift ꝛc., die Thiere hingegen die ihrigen, die nicht auf den Menſchen wirken, z. E. das Hornviehſeuchengift, das Rozgift bey Pferden. Nur eins iſt mir bekannt, was Thieren und Menſchen eigen iſt, das Wuthgift. Man nennt ſie auch Anſteckungsgifte, Contagien, Miasmen. Ein ſehr merkwürdiger Unterſchied unter ihnen iſt der, daß ſich manche nie wieder von neuem, ohne äußere Anſteckung, erzeugen, wie z. E. das veneriſche Gift, das Blatterngift, das Maſerngift, das Peſtgift, das Ausſatzgift, andere hingegen können immer noch von neuem, ohne Anſteckung, bloß durch gewiſſe, im thieriſchen Körper entſtehende Veränderungen und Verderbniſſe hervorgebracht werden, z. B. das Krätzgift, das Fäulnißgift, das Schwindſuchtsgift u. ſ. w. Man hat daher ſchon oft gefragt, wie wohl die Gifte der erſtern Claſſe entſtanden ſeyn mögen? Und es iſt ſchwer dieſe Frage zu beantworten; indeß erlaubt uns die Analogie der letztern Claſſe anzunehmen, daß ſie auch zuerſt im menſchlichen Körper erzeugt worden ſind, aber durch eine ſo ſeltne Concurrenz innrer und äußrer Umſtände, daß Jahrtauſende dazu gehören, ehe ſo etwas wieder möglich iſt. Es folgt aber auch hieraus, daß dieſe Gifte, da ſie immer, um fortzudauern, in einem lebenden Körper reproducirt werden müſſen, auch wieder aufhören können, ſobald ihnen durch Zufall, oder abſichtliche Anſtalten dieſe Gelegenheit benommen wird, ſich wieder zu erzeugen (ein tröſtlicher Gedanke, auf dem die Ausrottung oder wenigſtens Verweiſung derſelben aus manchen Gegenden beruht, und von deſſen Wahrheit uns einige ſolche Gifte überzeugen, welche ſonſt ſehr gewöhnlich unter uns waren, aber jetzt durch weiſe Anſtalten unter den cultivirten Nationen ausgerottet ſind, z. E. das Peſtgift, das Ausſatzgift). Aber eben ſo gegründet iſt auch die Folge, daß durch eine neue Concurrenz ungewöhnlicher Umſtände und Verderbniſſe im thieriſchen Körper, auch noch ganz neue Gifte der Art hervorgebracht werden können, von denen die Welt bisher nichts wußte, und wovon uns leider das gelbe Fieber ein ganz neues Beyſpiel gibt.

Es gehört aber zur Wirkung aller dieſer Giftarten nicht bloß (wie bey andern) die Mittheilung oder Anſteckung von außen, ſondern auch eine gewiſſe Diſpoſition oder Empfänglichkeit des Körpers, ſie aufzunehmen. Daher das merkwürdige Phänomen, daß manche Menſchen ſehr leicht, manche ſehr ſchwer, manche gar nicht vergiftet werden können, ja daß manche dieſer Gifte nur einmal auf uns

wirken können, weil durch eine Vergiftung die ganze fernere Empfänglichkeit dafür auf immer aufgehoben wird, wie wir ſolches bey dem Blattern- und Maſerngift wahrnehmen.

Die Mittheilung ſelbſt kann zwar ſcheinbar auf ſehr mannigfaltige Art geſchehen, aber immer reducirt ſie ſich auf den einfachen Grundſatz: Es gehört durchaus unmittelbare Berührung des Gifts ſelbſt dazu, wenn es ſich mittheilen ſoll. Nur muß man dieß recht verſtehen. Dieſe unmittelbare Berührung des Gifts kann ſowohl an dem Körper des Kranken, als auch an einem andern Körper geſchehen, mit dem ſich das Gift verbunden, oder an dem es ſich angehängt hat, z. E. abgeſonderte Theile des Kranken, Ausleerungsſäfte, Kleidung, Meubles u. dgl. Nur äußerſt wenige Gifte dieſer Art haben die Eigenſchaft, ſich auch in der Luft aufzulöſen, z. E. das Blatterngift, Maſerngift, Faulfiebergift, aber dieſe Luftauflöſung bleibt nur in der Nähe des Kranken giftig, oder, mit andern Worten, nur die nahe Atmoſphäre des Kranken iſt anſteckend. Wird ſie aber durch mehr zudringende Luft vermiſcht und verdünnt, ſo geht es ihr wie jeder Giftauflöſung, (z. E. Auflöſung des Sublimats in Waſſer) ſie hört am Ende auf giftig zu wirken, d. h. in die Entfernung kann das Gift durch die Luft nicht fortgetragen werden.

Meine Abſicht iſt hier vorzüglich, das nichtmediziniſche Publikum in den Stand zu ſetzen, dieſe Gifte zu vermeiden, oder doch (was gewiß jeden Gutdenkenden nicht gleichgültig ſeyn kann) ſie wenn man vergiftet iſt, wenigſtens nicht andern mitzutheilen. Ich werde daher zuerſt einige allgemeine Regeln angeben, wie man ſich vor Anſteckung überhaupt ſichern kann, und dann die, bey uns am häufigſten vorkommenden, Gifte der Art einzeln durchgehen, und ihre Erkenntniß und Verhütung beſtimmen.

Die beſten Mittel, wodurch ſich der Menſch überhaupt für Anſteckung von jeder Art ſchützen kann, beſtehen in folgenden Regeln:

1. Man beobachte die größte Reinlichkeit, denn durch die äußere Oberfläche werden uns die meiſten Gifte dieſer Art mitgetheilt, und es iſt erwieſen, daß ſchon wirklich mitgetheilte Gifte durch Reinigungen wieder entfernt werden konnten, ehe ſie noch uns wirklich eigen wurden. Ich rechne dahin das öftere Waſchen, Baden, Ausſpülen des Mundes, Kämmen, den öftern Wechſel der Wäſche, Kleider, Betten.

2. Man ſorge für reine Luft im Zimmer, für öfteren Genuß der freien Luft, und mache ſich fleißig körperliche Bewegung. Dadurch erhält man die Ausdünſtung und Lebenskraft der Haut, und je thätiger dieſe iſt, deſto weniger hat man von äußrer Anſteckung zu fürchten.

3. Man erhalte guten Muth und Heiterkeit der Seele. Dieſe Gemüthsſtimmung erhält am beſten die gegenwirkende Kraft des Körpers, freye Ausdünſtung und den Trieb der Säfte nach außen, wodurch gar ſehr die Aufnahme der Contagien gehindert wird. Dieſe Regel iſt beſonders bey herrſchenden Faulfiebergiften zu empfehlen, daher dann auch ein gut Glas Wein ſo nützlich iſt.

4. Man vermeide alle nähere Berührung mit Menſchen, die man nicht, auch von Seiten ihres phyſiſchen ganz genau kennt; vorzüglich die Berührung mit Theilen, die gar keine, oder eine äußerſt feine Oberhaut haben, z. E. verwundete Stellen, Lippen, Bruſtwarzen, Zeugungstheile, als wodurch die Einſaugung am ſchnellſten geſchehen kann. Aber auch die Berührung ſolcher Subſtanzen gehört hierher, die noch Theile oder Ausleerungen von Menſchen ſeit kurzem erhalten haben können, z. E. der eben von andern gebrauchten Trinkgläſer, Hemden, Unterkleider, Handſchuhe, Tabackspfeifen, Secrete u. dgl.

5. Wenn anſteckende Krankheiten an einem Orte herrſchen, ſo empfehle ich ſehr die Regel, nie nüchtern auszugehen, weil man nüchtern am leichteſten von außen einſaugt, ſondern immer erſt etwas zu genießen, auch, wenn man es gewohnt iſt, vorher eine Pfeife Tabak zu rauchen.

Nun zur Betrachtung der bey uns vorkommenden einzelnen Anſteckungsgifte.

1. Das veneriſche Gift.

Traurig iſt das Loos der neuern Zeiten, in denen dieſes Gift erſt bekannt und verbreitet worden iſt, und traurig das Gefühl, was den Menſchenfreund bey Betrachtung deſſelben und ſeiner Fortſchritte befällt! Was ſind alle, auch die tödlichſten Gifte, in Abſicht auf die Menſchheit im Ganzen gegen das veneriſche? Dieß allein vergiftet die Quellen des Lebens ſelbſt, verbittert den ſüßen Genuß der Liebe, tödtet und verdirbt die Menſchenſaat ſchon im Werden und wirkt alſo ſelbſt auf die künftige Generation, ſchleicht ſich ſelbſt in die Zirkel ſtiller häuslicher Glückſeligkeit ein, trennt Kinder von Aeltern, Gatten von Gatten, und löſet die heiligſten Bande der Menſchheit. Dazu kommt noch, daß es zu den ſchleichenden Giften gehört, und ſich gar nicht immer gleich durch heftige und Aufmerkſamkeit erregende Zufälle verräth. Man kann ſchon völlig vergiftet ſeyn, ohne es ſelbſt zu wiſſen, woher die üble Folge entſteht, daß man es gewöhnlich erſt recht allgemein und tief einwurzeln läßt, ehe man die nöthigen Mittel dagegen anwendet, und auch wohl noch andere vergiftet, ohne es zu wollen oder zu wiſſen. Eben deßwegen kann man auch oft nicht einmal ganz ge=

wiß ſeyn, ob man völlig hergeſtellt iſt oder nicht, und muß oft ſein ganzes Leben in dieſer tödtlichen Ungewißheit zubringen. Und iſt es denn zu ſeiner ganzen Höhe gelangt, welche abſcheuliche Zerſtörungen richtet es im menſchlichen Körper an! Die ſcheuslichſten Geſchwüre bedecken den ganzen Körper, die Knochen werden zernagt, ganze Theile ſterben ab, Naſen- und Gaumknochen gehen verloren, und mit ihnen Wohlgeſtalt und Sprache; die peinlichſten Schmerzen im innern Mark der Knochen foltern den Unglücklicken, beſonders des Nachts, und verwandeln die Zeit der Ruhe in die qualvollſte Tortur.

Genug, das veneriſche Gift vereint alles, was nur ein Gift peinliches, eckelhaftes, langwieriges und fürchterliches haben kann, und mit dieſem Gifte treiben wir Scherz, belegen es mit dem artigen gefälligen Nahmen der Galantriekrankheit, tändeln damit, wie mit Huſten und Schnupfen, und verſäumen ſogar, ſowohl im Ganzen als im Einzelnen, die ſchicklichen Hülfsmittel zur rechten Zeit dagegen anzuwenden? Niemand denkt daran, den unaufhörlichen Fortſchritten dieſer ſchleichenden Peſt Einhalt zu thun, und mein Herz blutet mir, wenn ich ſehe, wie das ſonſt ſo blühende und robuſte Landvolk, der eigentliche Kern für die Erhaltung einer kräftigen Menſchheit, auch in unſern Gegenden, wo es bisher noch den Namen dieſes Giftes nicht kannte, ſchon anfängt, durch die Mittheilung der Städte davon angegriffen zu werden; wenn ich Städte ſehe, wo es noch vor 20 Jahren eine Seltenheit war, und jetzt ſchon allgemein geworden iſt, und andere, von denen es erwieſen iſt, daß zwey Drittheile der Einwohner veneriſch ſind; — wenn ich in die Zukunft blicke, und bey fernerer ungeſtörten Fortwirkung des Gifts es unvermeidlich finde, daß nicht zuletzt alles, auch die ehrbarſten Familien (durch Kindermägde, Ammen ꝛc.), davon angeſteckt werden, — wenn ich die traurigſten Beyſpiele vor mir ſehe (deren ich noch ganz kürzlich mehrere erlebt habe), wie die ſittlichſten, ehrbarſten und ordentlichſten Menſchen, ohne Ausſchweifung und ohne es zu wiſſen, davon angeſteckt, und ſelbſt die Hütten der Unſchuld, ohne Verſchulden davon heimgeſucht, werden können! *)

---

*) Nur einen Fall erlaube man mir von tauſenden, die ich anführen könnte, zu erzählen, weil er mir noch vor kurzem vorkam, und erſchütternd zeigt, was aus einer ſo klein geachteten Urſache für unabſehbares Unglück entſtehen kann: Ein glücklicher Bewohner eines von Städten entfernten und noch ganz mit der veneriſchen Krankheit unbekannten Dorfes, der bisher mit ſeiner Frau und 4 muntern Kindern in dem Beſitz ſeines kleinen Bauerngütchens in ſtiller Einfalt dahin gelebt hatte, ward veranlaßt, zum Verkauf ſeiner Producte,

Es iſt die höchſte Zeit, dieſem um ſich greifenden Verderben Einhalt zu thun, und ich ſehe dazu kein ander Mittel, als Sorgfalt für mehrere Sittlichkeit (beſonders der höhern Stände), eine gute Geſundheitspolizey und allgemeinere Aufklärung des Volks über die Natur des Gifts, ſeine Gefahren und beſonders ſeine Erkenntniß und Verhütungsmittel. Das erſtere müſſen wir weiſen Obrigkeiten überlaſſen (denen dieſer Gegenſtand gewiß nicht länger mehr gleichgültig ſeyn wird); das letztere will ich durch gegenwärtigen Unterricht zu bewirken ſuchen.

Zuerſt die Erkenntnißmittel der Vergiftung:

1. Wenn man kürzlich eine andere Perſon, oder eine Sache, die animaliſche Theile enthalten kann, genau berührt hat, und zwar mit zarten, wenig oder keine Oberhaut habenden Theilen.

2. Wenn man nun längere oder kürzere Zeit darnach (gewöhnlich binnen 4 Wochen), an dieſem Orte eines oder mehrere von folgenden Uebeln bemerkt: Kleine Geſchwüre, die aber ſpeckicht ausſehen und nicht heilen wollen, oder Warzen und kleine Fleiſchauswüchſe, oder Entzündung, oder ein Ausfluß von Schleim (wenn es ein Schleim abſondernder Theil iſt), auch Anſchwellun-

---

in die Stadt zu gehen. Er machte einen glücklichen Handel; in der Freude ſeines Herzens trinkt er er ein Gläschen Wein zu viel, der Rauſch verleitete ihn, der Einladung einer liederlichen Dirne nachzugeben und er wird vergiftet. Ohne es zu wiſſen, kehrt er zurück, und ſteckt ſeine Frau und Kinder an; die guten Leute kennen das Uebel gar nicht, brauchen nichts dagegen, und in kurzer Zeit ſind dieſe blühenden Menſchen in Scheuſale verwandelt. Es wird ruchbar, das ganze Dorf flieht ſie. An vielen Orten auf dem Land wird dieſe Krankheit noch wie die Peſt gefürchtet und behandelt. Man macht die Anzeige bey dem Amt. Dieß glaubt verbunden zu ſeyn, dieſe Leute curiren zu laſſen. Der Amtschirurgus übernimmt die Cur, und verſteht ſie nicht. Ein Jahr beynahe geht hin, daß die armen Leute ſaliviren, purgiren, ſchwitzen müſſen, und am Ende, ſind ſie doch nicht ganz geheilt, die ganze kleine Wirthſchaft geräth ins Stocken, der Mangel an Erwerb und die hoch aufgelaufenen Curkoſten, die die Armen nicht bezahlen können, veranlaſſen das Amt, das Haus und Gütchen anzuſchlagen, der Hausvater geräth in Verzweiflung, und geht davon, und die arme Mutter iſt nun allein, Bettlerinn mit ihren 4 Kindern verkrüppelt! Niemand bekümmerte ſich weiter um ſie. Noch 8 Jahre nachher, die ſie im tiefſten Elend durchjammert hatte, kam ſie nach Jena in die Krankenanſtalt, um Hülfe für das ſchmähliche Uebel zu ſuchen, was noch immer nicht getilgt war, und ſie alle Nächte mit peinlichen Knochenſchmerzen zermarterte. — Hört es, ihr, die ihr mit dieſem Gifte Spaß treibt, und auf eine gewiſſenloſe Weiſe euch und andere durch euch vergiftet. Solche Folgen kann ein einziger Augenblick haben. So ſehen die Galantriekrankheiten in der Nähe aus.

gen, Schmerzen und Verhärtungen der Drüſen in der Nähe. — Wenn ſolche Erſcheinungen vorkommen, dann iſt man ſchon vergiftet, obwohl nur erſt örtlich, aber es iſt ſehr nöthig, daß man ſich ſogleich einem geſchickten Arzte (keinem Charlatan oder Barbierer), anvertraue, damit es gedämpft werde, ehe es noch in die ganze Saftmaſſe übergeht und allgemeine Vergiftung wird.

3. Wenn nun aber auch an entfernten Theilen die Drüſen anſchwellen, Ausſchläge von verſchiedener Geſtalt, oder Geſchwüre, oder Fleiſchwarzen entſtehen, insbeſondere, wenn der Gaumen und Zapfen weh zu thun, oder die Augen ſich zu entzünden, oder an der Stirn immer rothe, grindige, ſchwindartige Flecken aufzufahren, anfangen, dann erkennt man, daß der ganze Körper ſchon von dem Gifte durchdrungen iſt, oder die allgemeine Anſteckung.

Die Regeln zur Verhütung der veneriſchen Vergiftung reduciren ſich auf folgende:

1. Man vermeide den vertrauten Umgang mit einer Weibsperſon, von deren gutem Geſundheitszuſtand man nicht die genaueſte Ueberzeugung hat. Und da es nun einen Zuſtand der veneriſchen Krankheit geben kann, der äußerlich durch gar nichts zu erkennen iſt, ſo folgt, daß man nie ſicher ſeyn kann, und daß das einzige Präſervativ bleibt, den außerehelichen Umgang mit den andern Geſchlecht ganz zu vermeiden.

2. Man küſſe niemand auf die Lippen, von deſſen phyſiſchen Zuſtand man keine genaue Kenntniß hat. Es iſt daher ſehr unvorſichtig, das Küſſen, wie es ſo häufig geſchieht, zu einer allgemeinen Höflichkeitsbezeugung zu machen, und ſchrecklich iſt mirs, wenn ich ſehe, wie artige Kinder auf den Straßen von jedem Vorübergehenden geherzt werden. Dieß ſollte man durchaus nicht geſtatten.

3. Man ſchlafe bey niemanden, den man nicht genau kennt.

4. Man ziehe kein Hemd, kein Unterkleid an, bediene ſich keines Betts, das kurz vorher eine andere Perſon gebraucht hat, die man nicht genau kennt. Daher muß man in Gaſthöfen entweder unter ſeinen Augen die Betten weiß überziehen laſſen, oder ſich ganz angezogen nur oben drauf legen.

5. Man nehme nichts in den Mund, was kurz vorher ein andrer im Munde hatte, z. E. Tabakspfeifen, Blaſeinſtrumente, auch Trinkgeſchirre, Löffel u. ſ. w. gehören dazu *)

*) Man ſollte nie ſchon gebrauchte Tabakspfeifen in den Mund nehmen, beſonders an Orten, wo das veneriſche Uebel häufig iſt. Noch vor kurzem hatte ich üble veneriſche Geſchwüre in dem Munde zu behandeln, die bloß von einer ſolchen Tabakspfeife entſtanden waren.

6. Man vermeide auf Abtritten sorgfältig die Berührung der Gegend mit den Zeugungstheilen, wo vielleicht kurz zuvor ein anderer Vergifteter ſaß. Eben ſo viel Vorſicht iſt bey dem Gebrauch publiker Klyſtierröhren, und andrer Inſtrumente nöthig.

7. Sehr wichtig und großer Aufmerkſamkeit werth iſt die Mittheilung durch die Brüſte. Eine veneriſche Amme kann das Kind, und eben ſo ein veneriſches Kind die Amme vergiften. Wie ſorgfältig ſollte alſo jede Amme, vorzüglich in großen Städten, erſt unterſucht werden. Stoll fand einſt von vierzig, die ſich zu einem Ammendienſt angeboten hatten, nur eine unverdächtig und ſicher. — Aber auch die Weiber, die man zum Ausſaugen der Milch an manchen Orten braucht, ſind nicht gleichgültig. Sind ſie veneriſch, ſo können ſie dieß Gift der, welche ſie ausſaugen, mittheilen, und man hat Beyſpiele, daß eine ſolche Perſon eine Menge rechtſchaffner Mütter inſicirt hat.

8. Bey allen Geſchäften des Accouchements iſt große Vorſicht nöthig, nicht allein für den Accoucheur, der, wenn er eine kleine Wunde an den Händen hat, ſehr leicht von einer veneriſchen Gebährerin angeſteckt werden kann, ſondern auch für die Gebährende, denn auch ſie kann bey dieſem Geſchäft inſicirt werden, wenn die Hebamme veneriſche Geſchwüre an den Händen hat.

2. Das Blattern- und Maserngift.

Beyde Gifte zeichnen ſich dadurch aus, daß ſie allemal eine fieberhafte Krankheit und einen Hautausſchlag, jene von eiternden Puſteln, und dieſe von kleinen rothen Flecken, erregen, und nur einmal in dem nehmlichen Subject als Gift wirken können.

Man kann dieſe Gifte ſehr gut vermeiden, wenn man die Berührung des Gifts vermeidet, alſo entweder die Berührung des Kranken und ſeiner abgeſonderten Theile oder ſolcher Dinge, die er angerührt hat, oder ſeiner nahen Atmoſphäre, denn daß das Blatterngift in die Entfernung durch Luft fortgetragen werden und anſtecken könne, ſind längſt widerlegte Fabeln. — Es iſt folglich unwiderleglich gewiß, daß beyde Krankheiten nicht dem Menſchen nothwendig ſind, daß man ſie vermeiden, und wenn dieß allgemein geſchieht, völlig ausrotten kann (was auch ſchon einzelne Länder ausgeführt haben). Da aber zu dieſer allgemeinen Wohlthat, ſo lange man noch nicht allgemein davon überzeugt iſt, und ſelbſt Aerzte noch hie und da dagegen ſind, noch keine Hoffnung iſt, ſo bleibt uns nichts anders übrig, als das Gift, was wir leider, unter den jetzigen Umſtänden, als ein nothwendiges Uebel betrachten müſſen, möglichſt milde und unſchädlich zu machen,

und dazu gibt es, nach allen Erfahrungen kein anders Mittel, als die künſtliche Mittheilung, die Inoculation *).

3. Das Krätzgift.

Ich verſtehe darunter den Stoff, der ſich von einem Krätzigen auf den Geſunden fortpflanzen und ihm die Krätze mittheilen kann; ob er belebt oder unbelebt ſey, iſt hier nicht der Ort zu unterſcheiden, thut auch nichts zur Sache.

Dieſes Gift theilt ſich nur durch unmittelbare und zwar genaue Berührung mit. Man kann es alſo ſehr leicht vermeiden, wenn man die Berührung krätziger Perſonen, oder ſolcher Dinge, die ſie an ſich getragen haben, vermeidet. Hauptſächlich aber kann die größte Reinlichkeit in Kleidung und Luft, und öfteres Waſchen und Baden dieſe Krankheit verhüten, daher man ſie bey reinlichen Menſchen und vornehmen Ständen weit ſeltener findet. Iſt man aber genöthigt, mit ſolchen Patienten zu leben, und alſo nicht ganz ſicher die Berührung zu vermeiden, ſo empfehle ich öfteres Waſchen der Hände und des Geſichts mit Waſſer, worinnen in 2 Pfund 2 Loth Kochſalz und ½ Loth Salpeter aufgelöſet worden, als ein ſehr kräftiges Präſervativmittel.

4. Das Nerven- und Faulfiebergift.

Es kann ſich bey jedem Nerven- und Faulfieber, wenn es heftig wird, erzeugen, und ſich dann nicht blos durchs Berühren, ſondern auch durch die nahe Atmoſphäre des Kranken mittheilen. Man vermeide daher die Annäherung ſolcher Kranken, wenn man kann. Iſt das aber nicht möglich, ſo beobachte man folgendes. Man verſchlucke den Speichel nicht, ſo lange man bey dem Kran-

*) Was ich damals, als ich dieß ſchrieb, noch in weiter Ferne ſah, die gänzliche Befreyung von der Pockenkrankheit iſt nun, Dank ſey es der Vorſehung, realiſirt durch die Erfindung des Engliſchen Arztes, Jenner, die Vaccination oder Mittheilung des Kuhpockengifts. Dadurch wird eine ſchwärende Blatter an der Stelle der Impfung und am 8ten oder 9ten Tage ein ſo leichtes Fieber erregt, daß man es oft gar nicht bemerkt, und die Wirkung dieſer unbedeutenden, durchaus gefahrloſen Krankheit iſt, daß man die Pockenkrankheit nachher nicht bekommt, wie ſolches nun Millionen von Beyſpielen unwiderſprechlich beweiſen. Geſchieht dieß allgemein, ſo iſt in wenig Jahren die Blatterpeſt, wenigſtens in dem cultivirten Theile der Welt, völlig ausgerottet. — Wer dieß leichte und völlig unſchädliche Mittel bey ſich und ſeinen Kindern vernachläßigt, verſündigt ſich, an ſich, an der Menſchheit, an Gott, und ich bitte alle Eltern, die dieß leſen, wohl zu beherzigen, daß ſie künftig für jeden Todesfall jede Krankheit, jede Entſtellung verantwortlich ſind, die ihrem Kinde durch die Menſchenpocken widerfährt.

ken iſt, man ſtelle ſich nicht ſo, daß man den Athem deſſelben auffängt, man berühre ihn nicht, man gehe nicht in Pelzen oder dicken wollnen Kleidern zu ihm (weil darin das Anſteckungsgift am meiſten haftet), man wechſele die Kleidung, waſche, ſpüle ſich den Mund aus, ſobald man von dem Kranken kommt; auch iſt es ſehr zuträglich, ſo lange man da iſt, immer einen Schwamm mit Weineſſig vor Mund und Naſe zu halten, oder Tabak zu rauchen.

Dieſes Gift wird aber meiſtentheils erſt durch Unwiſſenheit und Vorurtheil der Menſchen erzeugt, und man kann aus jedem einfachen Fieber ein Faulfieber machen, wovon ich hier zur Warnung noch etwas ſagen muß. Am gewöhnlichſten und gewiſſeſten geſchieht dieß, wenn man recht viele Kranke zuſammenlegt (daher in Lazarethen, Gefängniſſen und Schiffen werden die unbedeutendſten Fieber leicht Faulfieber), wenn man die Luft im Krankenzimmer nicht erneuert, wenn man den Kranken recht in Federbetten einſcharrt und das Zimmer recht heitzt, wenn man ihm gleich vom Anfange an Kraftbrühen, Wein, Branntwein, Fleiſch zu genießen gibt, wenn man den Kranken nicht umkleidet und reinlich hält, und wenn man die innern Reinigungsmittel oder die baldige Hülfe eines vernünftigen Arztes verſäumt. Durch alles dieß kann ein jedes Fieber zu einem Faulfieber gemacht werden, oder, welches eben das iſt, das Fäulnißgift in einer Krankenſtube erzeugt werden, womit alsdenn ganze Städte vergiftet werden können.

5. Das Wuthgift.

Dieß erzeugt ſich bey Menſchen und Thieren, welche die Wuth oder Waſſerſcheu haben. Es iſt vorzüglich dem Speichel beygemiſcht, und kann nie durch die Luft, nicht einmal durch bloße Berührung mitgetheilt werden, ſondern es gehört immer dazu, daß es entweder in eine Wunde (z. E. beym Biß) oder auf Theile mit ſehr zarter Oberhaut (z. E. Lippen, Genitalien) gebracht werde. Man kann es daher durch Vermeidung dieſer Application ſehr gut vermeiden. Vorzüglich ſind drey Regeln dabey zu empfehlen. Man halte keine unnützen Hunde, denn, je mehr deren exiſtiren, deſto häufiger kann dieſes Gift erzeugt werden. Man gebe ihnen immer genug zu trinken, laſſe ſie den Geſchlechtstrieb befriedigen, und nicht zu ſchnell aus Hitze in Kälte, oder umgekehrt übergehen. Man beobachte und ſeparire jeden Hund wohl, der mit einemmale anfängt nicht zu ſaufen, ein ganz ungewöhnliches Betragen anzunehmen, ſeinen Herrn nicht zu kennen, heiſer zu bellen, und man gehe jedem, der verdächtig ausſieht, aus dem Wege *).

*) Die auffallendſten Kennzeichen eines tollen Hundes ſind: Er läßt Ohren und Schwanz hängen, hat triefende Augen und läuft ge-

Die Wirkung dieſes furchtbaren Gifts iſt, daß man nach längerer oder kürzerer Zeit auch die Wuth und Waſſerſcheu bekommt, und daran unter den ſchrecklichſten Convulſionen ſtirbt. Es iſt daher ein großes Glück, daß man durch häufige Erfahrungen die Entdeckung gemacht hat, daß dieſes Gift, wenn es auch ſchon durch einen Biß mitgetheilt iſt, dennoch lange in der Stelle der Mittheilung liegen bleiben kann, ehe es eingeſaugt und ſo dem ganzen Körper mittgetheilt wird. Man kann ſich alſo ſelbſt nach der Vergiftung davon befreyen, und die Waſſerſcheu zuverläßig verhüten, wenn man nur folgende Mittel braucht: die Wunde muß gleich mit Salzwaſſer ausgewaſchen, ſodann geſchröpft, und das Einſchneiden und Ausſaugen ſo oft wiederholt werden, bis gar kein Blut mehr herauskommt. Hierauf wird ſie mit dem glühenden Eiſen ausgebrannt und dann 7 bis 8 Wochen in ſtarker Eiterung erhalten. Innerlich wird die Belladonna, als das bewährteſte Mittel, genommen, wozu aber der Rath eines Arztes nöthig iſt.

6. Einige mehr zufällige Gifte.

Es gibt noch einige Anſteckungsgifte, die nicht allemal, ſondern nur unter gewiſſen Umſtänden, bey manchen Krankheiten entſtehen. Dieſe Krankheiten ſind: der Scorbut, der Krebs, das Scharlachfieber, der Kopfgrind, die Ruhr, die Lungenſucht, die Gicht, der fieberhafte Frieſel. Dieſe Krankheiten ſind keineswegs immer anſteckend, aber ſie können es werden, wenn ſie einen hohen Grad von Bösartigkeit erreichen, oder ein faulichter Zuſtand ſich damit verbindet. Und dann iſt alſo immer Vorſicht zu empfehlen, und wenigſtens der genaue Umgang mit ſolchen Kranken, d. h. Zuſammenwohnen, Zuſammenſchlafen, das Tragen ihrer Kleider u. dgl. zu vermeiden.

X.

Das Alter — Frühzeitige Inoculation deſſelben.

Das unvermeidlichſte aller Lebensverkürzungsmittel! Jener ſchleichende Dieb, wie es Shakespear nennt, jene unvermeidliche Folge des Lebens ſelbſt. Denn durch den Lebensproceß ſelbſt müſſen nach und nach unſre Faſern trockner und ſteifer, die Säfte ſchärfer und weniger, die Gefäße verſchrumpft, und die Organe unbrauchbarer werden, und die Erde endlich überhand nehmen, welche unſer ſicherſtes Deſtructionsmittel iſt.

---

rade vor ſich hin mit geſenktem Haupte. Man findet eine treffende Abbildung in Hahnemanns Freund der Geſundheit 1. Stück.

Alſo ganz verhütet kann es nicht werden. Die Frage iſt nur: Steht es nicht in unſerer Gewalt, es früher oder ſpäter herbey zu rufen? Und dieß iſt denn leider nur zu gewiß. Die neueſten Zeiten liefern uns erſtaunliche Beyſpiele von der Möglichkeit das Alter frühzeitig zu bewirken, und überhaupt die Perioden des Lebens weit ſchneller auf einander folgen zu laſſen. Wir ſehen jetzt (in großen Städten beſonders) Menſchen, welche im 8ten Jahre mannbar ſind, im 16ten ohngefähr den höchſten Punct ihrer möglichen Vollkommenheit erreicht haben, im 20ſten ſchon mit allen den Schwächlichkeiten kämpfen, die ein Beweis ſind, daß es wieder abwärts geht, und im 30ſten das vollkommne Bild eines abgelebten Greiſes darſtellen, Runzeln, Trockenheit und Steiſigkeit der Gelenke, Krümmung des Rückgrats, Mangel an Sehkraft und Gedächtniß, graue Haare und zitternde Stimme. Ich habe wirklich einen ſolchen künſtlichen Alten, der noch nicht 40 Jahre alt war, ſecirt, und nicht nur die Haare ganz grau, ſondern auch die Rippenknorpel, die ſonſt nur im höchſten Alter knöchern werden, ganz verknöchert gefunden.

Man kann alſo wirklich die Beſchleunigung der Entwicklungsperioden und des Alters, die im heißen Clima natürlich geſchieht, auch in unſerm Clima durch die Kunſt nachmachen.

Hier alſo ein paar Worte von der Kunſt, ſich das Alter in der Jugend zu inoculiren. Es kommt alles bloß darauf an, die Lebenskräfte und Säfte recht bald zu verſchwenden, und den Faſern bald möglichſt den Grad von Härte, Steiſigkeit und Unbiegſamkeit zu verſchaffen, der das Alter charakteriſirt.

Die zuverläßigſten Mittel, dieß aufs vollkommenſte zu erreichen, ſind folgende. Es iſt oft ſehr gut, ſolche Vorſchriften zu wiſſen, um das Gegentheil deſto eher thun zu können. Und ſo enthalten ſie zugleich das Rezept zu einer recht lange dauernden Jugend. Man braucht ſich nur in allen Stücken ganz entgegengeſetzt zu betragen.

1. Man ſuche die Mannbarkeit durch alle phyſiſche und moraliſche Künſteleyen bald möglichſt zu entwickeln, und verſchwende die Zeugungskräfte ſo häufig als möglich.

2. Man fange recht frühzeitig an, ſich die ſtärkſten Strapazen zuzumuthen. Forcirte Courierritte von mehreren Tagen, anhaltendes Tanzen, durchwachte Nächte, und Abkürzung aller Ruhe werden dazu die beſten Dienſte thun. Man erreicht dadurch eine doppelte Abſicht, einmal die Lebenskräfte recht ſchnell zu erſchöpfen, und dann die Faſern recht bald hart und ſpröde zu machen. — Fürs weibliche Geſchlecht insbeſondere iſt das Tanzen ein ſehr gewöhnliches Mittel, ſich im Galopp zu conſumiren und zu veral-

tern. Wie oft ſah ich nicht ſchon durch leidenſchaftliches und übermäßiges Tanzen, in wenig Jahren die ſchönſte Jugendblüthe vernichtet und die Haut trocken und unrein werden! Sollten dieſe Betrachtungen nicht der Tanzwuth einigen Einhalt thun können? Sollten ſolche Güter nicht des kleinen Opfers eines augenblicklichen Vergnügens werth ſeyn?

3. Man trinke recht fleißig Wein und Liqueurs; Eins der Hauptmittel, um den Körper auszutrocknen und kraftlos zu machen. Auch der jetzige Mißbrauch des Opiums gehört hierher.

4. Alle Arten von heftigen Leidenſchaften werden eben die Wirkung thun, und die Kraft der hitzigen Getränke verſtärken; vorzüglich die Spielſucht.

5. Hauptſächlich ſind Kummer, Sorgen und Furcht außerordentlich geſchickt, den Charakter des Alters recht bald herbey zu führen. Man hat Beyſpiele, daß Menſchen in einer Nacht, welche ſie unter dem höchſten Grad von Furcht und Seelenangſt zugebracht hatten, graue Haare bekommen haben. — Nun ſollte man freylich glauben, es gehören auch wirkliche Veranlaſſungen dazu, ſolche Affecten rege zu machen; aber es gibt Menſchen, welche die Kunſt meiſterhaft verſtehen, wenn ihnen das Schickſal keinen Kummer macht, ſich ſelbſt welchen zu machen, alles in einem dunkeln Licht zu ſehen, jedem Menſchen etwas Uebels zuzutrauen, und in jeder unbedeutenden Begebenheit reichen Stoff zu Sorgen und Aengſtlichkeit zu finden.

6. Und zuletzt gehört hieher das zu weit getriebene oder wenigſtens falſch verſtandene Syſtem der Abhärtung durch Kälte, häufige kalte und lange fortgeſetzte Bäder in Eiswaſſer u. ſ. w. Es kann nichts geſchickter ſeyn, den Charakter des Alters zu bewirken, als eben dieß.

Aber nicht genug, daß man jetzt ſchon in einer Zeit zum Alter gelangt, wo unſre Vorfahren noch Jünglinge waren, man iſt leider noch weiter gekommen. Man hat ſogar die Kunſt erfunden, die Kinder ſchon als Greiſe auf die Welt kommen zu laſſen. Ich habe einigemal ſolche Erſcheinungen geſehen; runzlicht, mit den markirteſten Geſichtszügen des Alters treten ſie auf den Schauplatz dieſer Welt, und nach ein Paar Wochen, die ſie unter Wimmern und Elend zugebracht haben, beſchließen ſie ihr Greiſenleben, oder vielmehr ſie fangen es mit dem Beſchluß an. Ich ziehe den Vorhang über dieſe ſchrecklichen Producte der ausſchweifenden Lebensart der Eltern, die mir gerade ſo vorkommen, als die Sünden der Eltern perſoniſicirt.

Zweiter Abſchnitt.
Verlängerungsmittel des Lebens.

I.

Gute phyſiſche Herkunft.

Wenn wir auf die Grundlagen zurückblicken, auf denen langes Leben beruht, und auf die Eigenſchaften, welche dazu gehören, ſo ſehen wir leicht ein, daß es dabey vorzüglich darauf ankommen muß, aus welcher Maſſe wir formirt wurden, welcher Antheil von Lebenskraft uns gleich bey der Entſtehung zu Theil wurde, und ob da der Grund zu einer dauerhaften oder ſchwächlichen Conſtitution, zu einem geſunden oder kranken Bau der Lebensorgane gelegt wurde. Alles dieſes hängt ab von dem Geſundheitszuſtand unſrer Aeltern, und von dem wichtigen Punct der erſten Gründung unſerer Exiſtenz, und in dieſem Sinne von guter Geburt zu ſeyn, iſt etwas, was man jedem Menſchen wünſchen ſollte. Es gehört gewöhnlich zu den unerkannten, aber größten Wohlthaten und iſt ein Lebensverlängerungsmittel, was zwar nicht in unſrer Gewalt ſteht uns zu geben, was wir aber im Stande und verpflichtet ſind, andern mitzutheilen.

Es kommt hierbey auf drey Puncte an: auf den Geſundheitszuſtand der Aelten, den Augenblick der Zeugung, und den Zeitraum der Schwangerſchaft.

1. Der Geſundheitszuſtand, der Lebensfond der Aeltern. — Wie wichtig dieſer iſt, ſieht man ſchon daraus, daß es ganze Familien gegeben hat, in denen das Altwerden ein Familienprivilegium war, z. B. die Familie des oben erwöhnten Parrs, in welcher nicht nur der ausgezeichnete, ſondern auch ſein Vater und ſeine Kinder ein ungewöhnliches Alter erreichten. In dem hohen Alter der Aeltern liegt ein wichtiger Grund, es auch zu erreichen. Schon dieß ſollte ein kräftiges Motiv ſeyn, für jeden, der einſt Kinder zeugen will, ſeine Lebenskräfte möglichſt zu ſchonen und zu conſerviren. Wir ſind ja der Abdruck unſrer Aeltern, nicht bloß in Abſicht auf die allgemeine Form und Textur, ſondern auch in Rückſicht der Summe von Lebenskraft und beſonderer Schwächen und Fehler einzelner Eingeweide. Selbſt Anlagen zu Krankheiten, die ihren Grund in der Bildung und Conſtitution haben, können dadurch mitgetheilt werden, z. B. Gicht, Steinbeſchwerden, Schwindſucht, Hämorrhoiden. Insbeſondere hat mich häufige Erfahrung überzeugt, daß große Schwä-

chung der Zeugungskräfte, durch veneriſche Debauchen (vielleicht ſelbſt ein modificirtes veneriſches Gift) den Kindern eine eigenthümliche Schwäche des Drüſen- und lymphatiſchen Syſtems mittheilt, welche dann in die ſogenannten Scropheln ausartet und Veranlaſſung gibt, daß dieſe Krankheit oft ſchon in den erſten Monaten des Lebens, ja ſelbſt bei der Geburt ſchon erſcheint. — Auch iſt ein zu junges oder zu hohes Lebensalter der Aeltern, der Lebenslänge und Stärke der Kinder nachtheilig. Man ſollte durchaus nicht eher heirathen, als bis man ſelbſt ſeine ganze phyſiſche Vollkommenheit erreicht hat, d. h. der Mann nicht vor dem 24ſten, die Frau nicht vor dem 18ten Jahre (in unſerm Clima). Jede frühzeitigere Ehe läßt theils einen kränklichen Eheſtand von Seiten der Aeltern, theils eine ſchwächlichere Nachkommenſchaft fürchten. Ich könnte ſehr viele Beyſpiele anführen, was für traurige Folgen das zu frühzeitige Heirathen beſonders für die Geſundheit der Frau und für das ganze Glück der Ehe haben kann.

2. Der Augenblick der Zeugung. — Viel wichtiger, als man gewöhnlich glaubt, und für das ganze Leben eines Geſchöpfs entſcheidend. Sowohl auf das Moraliſche des künftigen Menſchen; (worüber ich auf Freund Triſtrams Wanduhrgeſchichte verweiſe;) als auch auf das Phyſiſche, hat dieſer Augenblick gewiß den größten Einfluß. Hier wird der erſte Keim des künftigen Weſens geweckt, die erſte bleibende Kraft ihm mitgetheilt. Wie ſehr muß hier die Vollkommenheit oder Unvollkommenheit des Products durch die mehrere oder wenigere Kraft, den vollkommenen oder unvollkommenen, geſunden oder kränklichen Zuſtand der wirkenden Urſachen beſtimmt werden? Wäre es nicht zu wünſchen, daß Aeltern dieſer Bemerkung einige Aufmerkſamkeit widmeten, und nie vergäßen, daß dieſer Augenblick von der höchſten Wichtigkeit, und der Moment einer Schöpfung ſey, und daß nicht ohne Urſache die Natur die höchſte Exaltation unſers ganzen Weſens damit verbunden habe? So ſchwer es iſt, hierüber Erfahrungsſätze zu ſammeln, ſo ſind mir doch einige ganz unleugbare Beyſpiele bekannt, wo Kinder, die in dem Zeitpunct der Trunkenheit erzeugt wurden, Zeitlebens ſtupid und blödſinnig blieben. Was nun das Extrem im hohen Grade bewirken kann, das können die Mittelſtufen im geringern thun, und warum ſollte man nun nicht annehmen können, daß ein Weſen in dem Zeitraum übler Laune, oder einer körperlichen Indiſpoſition oder ſonſt einer Nervenſtimmung erzeugt, Zeitlebens einige kleine Flecken davon an ſich tragen kann? Daher der gewöhnlich ſo auffallende Vorzug der Kinder der Liebe vor den Kindern der Pflicht. Ich ſollte daher glauben, es ſey ſehr wichtig, auch im Eheſtand dieſem Moment immer nur einen ſolchen Zeit-

punct zu widmen, wo das Gefühl geſammelter Kräfte, feuriger Liebe, und eines frohen ſorgenfreyen Gemüths von beyden Seiten dazu aufruft — ein neuer Grund gegen den zu häufigen oder erzwungenen oder mechaniſch pflichtmäßigen Genuß der ehelichen Liebe.

3. Der Zeitraum der Schwangerſchaft. — Ohnerachtet der Vater unſtreitig die erſte Quelle iſt, aus welcher das künftige Weſen den erſten Lebenshauch, die erſte Erweckung bekömmt, ſo iſt doch nicht zu leugnen, daß die fernere Entwicklung, die Maſſe und der mehr materielle Antheil, bloß von der Mutter herrührt. Dieß iſt der Acker, aus welchem das Saamenkorn ſeine Säfte zieht, und die künftige Conſtitution, der eigentliche Gehalt des Geſchöpfs, müſſen hauptſächlich den Character des Weſens erhalten, von dem es ſo lange einen Beſtandtheil ausmachte, aus deſſen Fleiſch und Blut es wirklich zuſammengeſetzt iſt. Ferner nicht bloß die Conſtitution der Mutter, ſondern auch alle andre vortheilhafte oder nachtheilige Einwirkungen während des Zeitraums der Schwangerſchaft, müſſen von großem Einfluß auf die ganze Bildung und das Leben des neuen Geſchöpfs ſeyn. Dieß iſts nun auch, was die Erfahrung lehrt. Der Geſundheitszuſtand des Menſchen, die mehrere oder wenigere Feſtigkeit der Conſtitution, richtet ſich hauptſächlich nach dem Zuſtand der Mutter, weit mehr, als nach dem des Vaters. Von einem ſchwächlichen Vater kann immer noch ein ziemlich robuſtes Kind erzeugt werden, wenn nur die Mutter einen recht geſunden und kräftigen Körper hat. Der Stoff des Vaters wird in ihr gleichſam veredelt. Hingegen der ſtärkſte Mann wird von einer kränklichen Lebensarmen Frau nie kräftige und geſunde Kinder erhalten.

Was nun ferner die Beſchützung des werdenden Geſchöpfs für allen Gefahren und nachtheiligen Einwirkungen betrifft, ſo finden wir hier abermals einen Beweis der göttlichen Weisheit bey der hier getroffenen Einrichtung. Ohnerachtet der innigſten Verbindung zwiſchen Mutter und Frucht, ohnerachtet dieſe wirklich faſt ein Jahr lang ein Theil derſelben iſt, und alle Nahrung und Säfte mit ihr theilt, ſo iſt ſie dennoch nicht nur vor mechaniſchen Verletzungen durch ihre Lage und ihr Schwimmen im Waſſer geſichert, ſondern auch vor moraliſchen und Nerveneindrücken dadurch, daß keine unmittelbare Nervenverbindung zwiſchen Mutter und Kind iſt. Man hat ſogar häufige Beyſpiele, daß die Mutter ſtarb, und das Kind blieb am Leben. — Selbſt eine gewiſſe Immunität von Krankheiten hat die weiſe Natur mit dieſem Zuſtand verbunden, und es iſt ein Erfahrungsſatz, daß eine ſchwangere Frau weit weniger von anſteckenden und andern Krankheitsurſachen leidet, und daß eine

Frau nie größere Wahrſcheinlichkeit zu leben hat, als ſo lange ſie ſchwanger iſt.

Das Gefühl von der Wichtigkeit dieſes Zeitraums war nun auch von jeher den Menſchen ſo eingeprägt, daß bey allen alten Völkern eine Schwangere als eine heilige und unverletzliche Perſon betrachtet, und jede Mißhandlung und Verletzung derſelben als doppelt ſtrafbar angeſehen wurde. — Leider hat unſer Zeitalter, ſowohl in phyſiſcher, als politiſcher Hinſicht hier einen Unterſchied gemacht. Die nervenſchwache, empfindliche und zärtliche Conſtitution der jetzigen Frauen hat dieſen Aufenthalt der Frucht im Mutterleibe weit unſichrer und gefährlicher gemacht. Der Mutterleib iſt nicht mehr eine ſolche Freyſtätte, eine ungeſtörte Werkſtatt der Natur. Durch die unnatürliche Empfindlichkeit, die jetzt einem großen Theil des weiblichen Geſchlechts eigen iſt, ſind auch dieſe Theile weit empfänglicher für tauſend nachtheilige Einwirkungen, für eine Menge Mitleidenſchaften worden, und die Frucht leidet bey allen Leidenſchaften, bey jedem Schrecken, bey Krankheitsurſachen und ſelbſt bey den unbedeutendſten Veranlaſſungen mit. Daher iſt es unmöglich, daß ein Kind in einer ſolcher Werkſtätte, wo ſeine Bildung und Entwicklung jeden Augenblick geſtört und unterbrochen wird, je den Grad von Vollkommenheit und Feſtigkeit erhalten ſollte, zu dem es beſtimmt war. Und eben ſo wenig denkt man jetzt in bürgerlicher und politiſcher Rückſicht an die Wichtigkeit dieſes Zuſtandes. Wer denkt jetzt an die Heiligkeit einer Schwangern, wer nimmt Rückſicht bey ihrer Behandlung darauf, daß man das Leben, wenigſtens die phyſiſche und moraliſche Bildung eines künftigen Menſchen dadurch in Gefahr ſetzt? Ja leider! wie wenig Schwangere ſelbſt haben die Achtung für dieſen Zuſtand, die er verdient? Wie wenige vermögen ſich Vergnügen, Diätfehler zu verſagen, die ſchaden könnten?

Ich glaube daher mit Recht auf dieſe Bemerkungen folgende Regeln gründen zu können:

1. Solche äußerſt nervenſchwache und ſenſible Perſonen ſollten gar nicht heirathen; wo nicht aus Mitleiden gegen ſich ſelbſt und gegen die Leiden, denen ſie dadurch entgegen gehen, doch wenigſtens aus Mitleiden gegen die unglückliche Generation, der ſie das Leben geben werden. Ferner, man ſollte bey der Erziehung der Töchter hauptſächlich darauf ſehen, dieſe unglückliche Empfindlichkeit zu vermindern, da oft leider aus Rückſicht gegen den Teint, die Decenz und eine Menge andrer Etiquettenverhältniſſe gerade das Gegentheil geſchieht. Und endlich, es iſt die Pflicht jedes Mannes, bey der Wahl ſeiner Gattinn hauptſächlich darauf zu ſehen, daß ihr Nervenſyſtem nicht zu reizbar ſey. Denn offenbar fällt der

Hauptzweck des Eheſtands, die Erzeugung geſunder und feſter Kinder, dadurch ganz weg.

2. Die Weiber ſollten mehr Reſpect für dieſen Zeitpunct haben, und da eine gute phyſiſche und moraliſche Diät halten. Denn ſie haben dadurch den Grad von Vollkommenheit und Unvollkommenheit, die guten und böſen Anlagen der Seele und des Körpers ihres Kindes in ihrer Gewalt. Beſonders warne ich für heftiges Tanzen und andern zu ſtarken Bewegungen, Leidenſchaften, Nachtſchwärmen, hitzigen Getränken und zu vielem Sitzen.

3. Aber auch andere Menſchen ſollten eine Schwangere immer aus dieſem Geſichtspunct betrachten, und ihr, als der Werkſtätte eines ſich bildenden Menſchen, alle mögliche Schonung, Aufmerkſamkeit und Vorſorge erzeugen. — Beſonders ſollte ſich jeder Ehemann dieſe Regel empfohlen ſeyn laſſen, und immer bedenken, daß er dadurch für das Leben und die Geſundheit ſeiner Generation ſorgt, und dadurch erſt den vollkommnen Namen, **Vater** verdient.

II.

Vernünftige phyſiſche Erziehung.

Die phyſiſche Behandlung, hauptſächlich in den erſten zwey Jahren des Lebens, iſt ein äußerſt weſentliches Stück zur Verlängerung des Lebens. Man ſollte dieſen Zeitraum eigentlich noch als eine fortgeſetzte Erzeugung anſehen. Nur der erſte Theil der Ausbildung und Entwicklung geſchieht im Mutterleibe, der zweyte, nicht weniger wichtige, außer demſelben in den erſten zwey Jahren des Lebens. Das Kind kommt ja nur als ein halb entwickeltes Weſen zur Welt. Nun folgen erſt die wichtigſten und feinſten Ausbildungen der Nerven- und Seelenorgane, die Entwicklungen der Reſpirationswerkzeuge, der Muscularbewegung, der Zähne, der Knochen, der Sprachorgane und aller übrigen Theile, ſowohl in Abſicht der Form als Structur. Man kann alſo leicht abnehmen, von welchem erſtaunlichen Einfluß auf die Vollkommenheit und Dauer des ganzen Lebens es ſeyn müſſe, unter welchen Umſtänden dieſer fortgeſetzte Bildungs- und Entwicklungsproceß geſchieht, ob hindernde, ſtörende und ſchwächende, oder beſchleunigende Einflüſſe darauf wirken. Zuverläßig kann hier ſchon der Grund zu einer langſamern oder geſchwindern Conſumtion, zu einem mehr oder weniger Gefahren ausgeſetzten Körper gelegt werden.

Es iſt daher gar nicht ganz einerley, zu welcher Jahreszeit man auf die Welt kommt, und in ſo fern iſt der Einfluß einer

guten Geburtsſtunde auf das phyſiſche Wohl unläugbar. Die Kinder nehmlich, die im Frühling auf die Welt kommen, haben allemal weniger Mortalität und mehr Hoffnung, einen geſunden Körper und ein langes Leben zu erhalten, als die, welche zu Anfang des Winters, im November, December und Januar geboren werden. Denn erſtere können weit früher und anhaltender friſche Luft genießen, werden von den Aeltern weniger durch Betten, heiße Stuben, u. ſ. w. verzärtelt, und ſelbſt der allgewaltige belebende Einfluß des Frühlings und Sommers wirkt auf ſie und erhöht ihre Lebenskraft. — Selbſt bey Thieren beſtätigt ſich dieß; die Frühlingsgeſchöpfe ſind immer lebhafter und ſtärker als die Herbſt- und Winterproducte. Dieß gilt indeß alles nur von unſerm Clima.

Alle Regeln und Beſtimmungen bey der phyſiſchen Behandlung der Kindheit laſſen ſich auf folgende Grundſätze reduciren.

1. Alle Organe, vorzüglich die, auf denen Geſundheit und Dauer des phyſiſchen ſowohl als geiſtigen Lebens zunächſt beruht, müſſen gehörig organiſirt, geübt, und zu dem möglichſten Grad von Vollkommenheit gebracht werden. Dahin rechne ich den Magen, die Lunge, die Haut, das Herz und Gefäßſyſtem, auch die Sinneswerkzeuge. Eine geſunde Lunge gründet man am beſten durch reine freye Luft, und in der Folge durch Sprechen, Singen, Laufen. Einen geſunden Magen durch geſunde, gut verdauliche, nahrhafte aber nicht zu ſtarke und gewürzte Koſt. Eine geſunde Haut durch Reinlichkeit, Waſchen, Baden, reine Luft, weder zu warme noch zu kalte Temperatur, und in der Folge Bewegung; die Kraft des Herzens und der Gefäße durch alle die obigen Mittel, beſonders geſunde Nahrung, und in der Folge körperliche Bewegung.

2. Die ſucceſſive Entwicklung der phyſiſchen und geiſtigen Kräfte muß gehörig unterſtützt, und weder gehindert noch zu ſehr befördet werden. Immer muß auf gleichförmige Vertheilung der lebendigen Kräfte geſehen werden, denn Harmonie und Ebenmaaß der Bewegungen iſt die Grundlage der Geſundheit und des Lebens. Hierzu dient im Anfange das Baden und die freye Luft, in der Folge körperliche Bewegung.

3. Das Krankheitsgefühl, d. h. die Empfänglichkeit für Krankheitsurſachen, muß abgehärtet und abgeſtumpft werden, alſo das Gefühl für Kälte, Hitze und in der Folge für kleine Unordnungen und Strapazen. Dadurch erlangt man zweyerley Vortheil, die Lebensconſumtion wird durch die gemäßigte Empfindlichkeit gemindert, und die Störung derſelben durch Krankheiten wird verhütet.

4. Alle Urſachen und Keime zu Krankheiten im Körper ſelbſt müſſen entfernt und vermieden werden, z. E. Schleimanhäufungen, Verſtopfungen des Gekröſes, Erzeugung von Schärfen. Fehler, die durch äußerlichen Druck und Verletzungen, zu feſte Binden, Unreinlichkeit u. ſ. w. entſtehen könnten.

5. Die Lebenskraft an ſich muß immer gehörig genährt und geſtärkt werden, (dazu das größte Mittel, friſche reine Luft), und beſonders muß die Heilkraft der Natur gleich von Anfang an unterſtützt werden, weil ſie das größte Mittel iſt, was in uns ſelbſt gelegt wurde, um Krankheitsurſachen unwirkſam zu machen. Dieß geſchieht hauptſächlich dadurch, daß man den Körper nicht gleich von Anfang an zu ſehr an künſtliche Hülfen gewöhnt, weil man ſonſt die Natur ſo gewöhnt, daß ſie ſich immer auf fremde Hülfe verläßt, und am Ende ganz die Kraft verliert, ſich ſelbſt zu helfen.

6. Die ganze Operation des Lebens und der Lebensconſumtion muß von Anfang an nicht in zu große Thätigkeit geſetzt, ſondern in einem Mittelton erhalten werden, wodurch fürs ganze Leben der Ton zum langſam und alſo lange leben angegeben werden kann.

Zur Erfüllung dieſer Ideen dienen folgende einfache Mittel, welche nach meiner Einſicht das Hauptſächliche der phyſiſchen Erziehung ausmachen.

Wir müſſen hierbey zwey Perioden unterſcheiden.

Die erſte Periode, bis zu Ende des zweyten Jahres.

Hier ſind Folgendes die Hauptpuncte:

1. Die Nahrung muß gut, aber dem zarten Alter angemeſſen ſeyn; alſo leicht verdaulich, mehr flüſſig als feſt, friſch und geſund, nahrhaft, aber nicht zu ſtark reizend oder erhitzend.

Die Natur gibt uns hierin die beſte Anleitung ſelbſt, indem ſie Milch für den anfangenden Menſchen beſtimmte. Milch hat alle die angegebenen Eigenſchaften im vollkommenſten Grade, ſie iſt voller Nahrungsſtoff, aber milde, ohne Reiz und Erhitzung nährend, ſie hält das Mittel zwiſchen Thier- und Pflanzennahrung, verbindet alſo die Vortheile der letztern, (weniger zu reizen, als Fleiſch), mit den Vortheilen der Fleiſchnahrung (durch die Bearbeitung eines lebenden thieriſchen Körpers uns ſchon verähnlicht zu ſeyn und leichter den Charakter unſrer Natur anzunehmen), ſie iſt mit einem Worte ganz auf die Beſchaffenheit des kindlichen Körpers berechnet.

Der kindliche Körper lebt nehmlich weit ſchneller, als der erwachſene Menſch, und wechſelt die Beſtandtheile öfter, überdieß braucht er die Nahrung nicht bloß zur Erhaltung, ſondern auch zum beſtändigen Wachsthum, welches im ganzen Leben nicht ſo

ſchnell geſchieht, als in den erſten Jahren, er bedarf folglich viel und concentrirte Nahrung; aber er hat ſchwache Verdauungskräfte und vermag noch nicht feſte oder ſeiner Natur noch heterogene (z. E. vegetabiliſche) Nahrung zu verarbeiten und in ſeine Natur zu verwandeln; ſeine Nahrung muß daher flüſſig und ſchon animaliſirt, d. h. durch ein anderes lebendes thieriſches Geſchöpf ihm vorgearbeitet und ſeiner Natur genähert ſeyn; er hat aber auch einen ſehr hohen Grad von Reizbarkeit und Empfindlichkeit, ſo daß ein kleiner Reiz, den ein Erwachſener kaum empfindet, hier ſchon ein künſtliches Fieber oder gar Krämpfe und Zuckungen hervorbringen kann; die Nahrung des Kindes muß alſo milde ſeyn, und in dem gehörigen Verhältniß zur Reizbarkeit ſtehen.

Ich halte es daher für eins der erſten Geſetze der Natur, und ein Hauptbegründungsmittel eines langen und geſunden Lebens: das Kind trinke das erſte Jahr hindurch ſeiner Mutter, oder einer geſunden Amme Milch.

Man iſt in neuern Zeiten in manche Abweichung von dieſem wichtigen Naturgeſetz gefallen, die gewiß höchſt nachtheilige Einflüſſe auf die Dauer und Geſundheit des Lebens haben, und die ich deßhalb hier rügen muß.

Man hat Kinder durch bloße vegetabiliſche Schleime, Haferſchleim u. dgl. nähren und aufziehen wollen. Dieß mag zuweilen bey beſondern Fällen zwiſchen durch nützlich ſeyn, aber zur alleinigen Nahrung iſt es gewiß ſchädlich, denn es nährt nicht genug, und, was das ſchlimmſte iſt, es animaliſirt nicht genug und behält noch einen Theil des ſauren vegetabiliſchen Charakters auch im Körper des Kindes: daher entſtehen durch ſolche Nahrung ſchwächliche, magere, unaufhörlich mit Säure, Blähungen, Schleim geplagte Kinder, verſtopfte Drüſen, Scrophelkrankheit.

Noch ſchlimmer iſt die Gewohnheit, Kinder durch Mehlbrey zu nähren, denn dieſe Nahrung hat außer dem Nachtheile der bloß vegetabiliſchen Koſt (der Verſäurung) auch noch die Folge, die zarten Milchgefäße und Gekrösdrüſen zu verſtopfen, und den gewiſſen Grund zu Scropheln, Darrſucht oder Lungenſucht zu legen.

Andere wählen nun, um dieſen zu entgehen, auch zum Theil aus Anglomanie, Fleiſchnahrung für die Kinder, geben ihnen auch wohl Wein, Bier u. dgl. Und dieſes Vorurtheil verdient beſonders gerügt zu werden, weil es immer mehr Anhänger gewinnt, mit der jetzt beliebten excitirenden Methode zuſammen trifft, und das Nachtheilige ſelbſt von Aerzten nicht immer gehörig eingeſehen wird. Denn, ſagt man, das Fleiſch ſtärkt, und dieß iſt gerade, was ein Kind braucht. Aber meine Gründe dagegen ſind folgende: Es muß immer ein gewiſſes Verhältniß ſeyn zwiſchen dem Nährenden

und dem zu Nährenden, zwiſchen dem Reiz und der Reizfähigkeit. Je größer die Reizfähigkeit iſt, deſto ſtärker kann auch ein kleiner Reiz wirken, je ſchwächer jene, deſto ſchwächer iſt die Wirkung des Reizes. Nun verhält ſich aber dieſe Reizfähigkeit im menſchlichen Leben in immer abnehmender Proportion. In der erſten Periode des Lebens iſt ſie am ſtärkſten, dann von Jahr zu Jahr ſchwächer, bis ſie im Alter gar erlöſcht. Man kann folglich ſagen, daß Milch in Abſicht ihrer reizenden und ſtärkenden Kraft in eben dem Verhältniß zum Kinde ſteht, als Fleiſch zu dem Erwachſenen, und Wein zu dem alten abgelebten Menſchen. Gibt man aber einem Kinde frühzeitig Fleiſchnahrung, ſo gibt man ihm einen Reiz der dem Reiz des Weins bey Erwachſenen gleich iſt, der ihm viel zu ſtark, und von der Natur auch gar nicht beſtimmt iſt. Die Folgen ſind: man erregt und unterhält bey dem Kinde ein künſtliches Fieber, beſchleunigt Circulation des Bluts, vermehrt die Wärme, und bewirkt einen beſtändig zu heftigen entzündlichen Zufällen geneigten, Zuſtand. Ein ſolches Kind ſieht zwar blühend und wohlgenährt aus, aber die geringſte Veranlaſſung kann ein heftiges Aufwallen des Bluts erregen, und kommts nun vollends zur Zahnarbeit oder Blattern und andern Fiebern, wo der Trieb des Bluts ſo ſchon heftig zum Kopfe ſteigt, ſo kann man feſt darauf rechnen, daß Entzündungsfieber, Zuckungen, Schlagflüſſe entſtehen. Die meiſten Menſchen glauben, man könne nur an Schwäche ſterben, aber man kann auch an zu viel Stärke, Vollſaftigkeit und Reizzung ſterben, und dazu kann ein unvernünftiger Gebrauch reizender Mittel führen. Ferner, durch ſolche ſtarke Nahrung der Kinder beſchleunigt man von Anfang an ihre Lebensoperation und Conſumtion, man ſetzt alle Syſteme und Organe in eine viel zu ſtarke Thätigkeit, man gibt gleich von Anfang den Ton zu einem regern, aber auch geſchwindern, Leben an, und in der Meinung recht zu ſtärken, legt man wirklich den Grund zu einem kürzern Leben. Ueberdieß muß man nicht vergeſſen, daß eine ſolche frühzeitige Fleiſchnahrung die Entwicklungsgeſchäfte des Zahnens und in der Folge auch der Mannbarkeit viel zu ſehr beſchleunigt (ein Hauptverkürzungsmittel des Lebens), und ſelbſt auf den Charakter einen üblen Einfluß hat. Alle fleiſchfreſſenden Menſchen und Thiere ſind heftiger, grauſamer, leidenſchaftlicher, da hingegen die vegetabiliſche Koſt immer mehr zur Sanftmuth und Humanität führt. Ich habe dieß in der Erfahrung gar oft beſtätigt gefunden. Kinder, die zu früh und zu viel Fleiſchkoſt bekamen, wurden immer kräftige, aber leidenſchaftliche, heftige, brutale Menſchen, und ich zweifle, daß eine ſolche Anlage ſowohl dieſe Menſchen als die Welt beglückt. Es gibt allerdings Fälle, wo Fleiſchkoſt auch

ſchon frühzeitig nützlich ſeyn kann, nehmlich bey ſchon ſchwachen, ohne Muttermilch erzognen, an Säure leidenden Subjecten, aber dann iſt ſie Arzney, und muß vom Arzt erſt beſtimmt und verordnet werden. Was ich vom Fleiſch geſagt habe, gilt noch mehr vom Wein, Kaffeh, Chokolade, Gewürze u. dgl. Und es bleibt daher eine ſehr wichtige Regel der phyſiſchen Kinderzucht: Das Kind ſoll im erſten halben Jahre gar kein Fleiſch, keine Fleiſchbrühe, kein Bier, keinen Kaffeh, keinen Wein genießen, ſondern bloß Muttermilch. Erſt im zweyten halben Jahre kann leichte Bouillonſuppe verſtattet werden; aber wirkliches Fleiſch in Subſtanz nur erſt, wenn die Zähne durch ſind, alſo zu Ende des zweyten Jahrs. Bier, nur an ſolchen Orten, wo ſchlechtes Waſſer iſt, denn ſonſt bleibt reines Waſſer immer das beſte Getränk für Kinder. Wein in der Regel in dieſem Alter gar nicht; nur dann, wenn Schwäche des Magens oder des ganzen Körpers ſeinen Gebrauch gebiethen, alſo nur als Arzneymittel, und auf Verordnung des Arztes.

Wenn nun aber unüberwindliche Hinderniſſe des Selbſtſtillens eintreten (welche in unſern Zeiten leider nicht ſelten ſind, wie z. B. Kränklichkeit, ſchwindſüchtige Anlage, Nervenſchwäche der Mutter, wobey das Kind mehr Verluſt als Gewinn für ſeine Lebensdauer haben würde,) und wenn auch keine geſunde Amme zu haben iſt, dann tritt die traurige Nothwendigkeit ein, das Kind künſtlich aufzuziehen, und obgleich dieſe Methode immer für die Geſundheit und Lebensdauer etwas nachtheiliges hat, ſo kann man ſie doch um vieles unſchädlicher machen, wenn man folgendes beobachtet: Man laſſe erſtens doch wenigſtens wo möglich das Kind die erſten 14 Tage bis 4 Wochen an ſeiner Mutter Bruſt trinken. Man glaubt nicht, wie viel Werth dieß in der erſten Periode hat. Dann gebe man zum Erſatz der Muttermilch am beſten Ziegen- oder Eſelinnenmilch, aber immer unmittelbar nach dem Ausmelken und noch warm von Lebenswärme. Noch ſchöner wäre es, die Milch von dem Kinde, unmittelbar aus dem Thiere ſaugen zu laſſen. Iſt auch dieß nicht möglich, ſo gebe man eine Miſchung von der Hälfte Kuhmilch und Waſſer, immer lauwarm, und wenigſtens einmal täglich friſche Milch. Eine wichtige Bemerkung iſt hierbey, daß man nicht die Milch wärmen oder warm ſtellen muß (denn ſie nimmt ſonſt gleich einen ſäuerlichen Character an), ſondern das Waſſer, das man jedesmal beym Gebrauch erſt dazu miſcht. Bey dieſer künſtlichen Ernährung iſt es nun nöthig, ſchon früher Suppen, von klein geriebnem Zwieback, Gries, klar geſtoßnen Sago oder Salep mit halb Milch und Waſſer gekocht, zu geben, auch leichte, nicht fette Bouillon, Eyerwaſſer (ein Eyerdotter in ein Pfund Waſſer zerrührt und mit etwas Zucker vermiſcht).

Auch ſind Kartoffeln in den erſten zwey Jahren ſchädlich. So wenig ich ſie überhaupt für ungeſund halte, ſo ſind ſie doch zuverläßig für einen ſo zarten Magen noch zu ſchwer zu verdauen, denn ſie enthalten einen ſehr zähen Schleim,

2. Man laſſe das Kind, von der dritten Woche an (im Sommer eher, im Winter ſpäter), täglich freye Luft genießen, und ſetze dieß ununterbrochen, ohne ſich durch Witterung abhalten zu laſſen, fort.

Kinder und Pflanzen ſind ſich darin vollkommen gleich. Man gebe ihnen die reichlichſte Nahrung, Wärme, u. ſ. f., aber man entziehe ihnen Luft und Licht, und ſie werden welk und bleich werden, zurückbleiben, und zuletzt ganz abſterben. Der Genuß reiner, freyer Luft und der darin befindlichen belebenden Beſtandtheile, iſt eine eben ſo nothwendige, ja noch unentbehrlichere Nahrung zu Erhaltung des Lebens, als Eſſen und Trinken. Ich weiß Kinder, die bloß deßwegen die Schwächlichkeit und die blaſſe Farbe ihr ganzes Leben hindurch nicht los wurden, weil ſie in den erſten Jahren als Stubenpflanzen waren erzogen worden, da hingegen dieſer tägliche Genuß derſelben, das tägliche Luftbad, das einzige Mittel iſt, blühende Farbe, Kraft und Energie dem werdenden Weſen auf ſein ganzes Leben mitzutheilen. Auch iſt der Vortheil ſehr wichtig, daß man dadurch einen wichtigen Theil der pathologiſchen Abhärtung bewirkt, und in der Folge Veränderung der Kälte und Wärme, der Witterung u. dgl. recht gut ertragen lernt.

Am nützlichſten iſts, wenn das Kind die freye Luft in einem mit Gras und Bäumen bewachſenen und von den Wohnungen etwas entfernten Ort genießt. Der Luftgenuß in den Straßen einer Stadt iſt weit weniger heilſam.

3. Man waſche täglich den ganzen Körper des Kindes mit friſch geſchöpftem kalten Waſſer. Dieſe Regel iſt unentbehrlich zur Reinigung und Belebung der Haut, zur Stärkung des ganzen Nervenſyſtems und zur Gründung eines geſunden und langen Lebens. Das Waſchen wird von der Geburt an täglich vorgenommen, nur in den erſten Wochen mit lauem Waſſer, aber dann mit kaltem, und zwar, welches ein ſehr weſentlicher Umſtand iſt, mit friſch aus der Quelle oder dem Brunnen geſchöpftem Waſſer. Denn auch das gemeine Waſſer hat geiſtige Beſtandtheile, (fixe Luft), die verloren gehen, wenn es eine Zeit lang offen ſteht, und die ihm doch vorzüglich ſtärkende Kraft mittheilen. Doch muß dieſes Waſchen geſchwind geſchehen, und hinterdrein der Körper gleich abgerieben werden. Denn das langſame Benetzen erkaltet, aber das ſchnelle Abreiben erwärmt. Auch darf es nicht gleich geſche-

hen, wenn das Kind aus dem Bett kommt, und überhaupt nicht, wenn es ausdünſtet.

4. Man bade das Kind alle Wochen ein oder zweymal in lauem Waſſer (die Temperatur friſch gemolkner Milch, 24 bis 26 Grad Reaum. Therm).

Dieſes herrliche Mittel vereinigt eine ſolche Menge außerordentlicher Kräfte, und iſt zugleich dem kindlichen Alter ſo angemeſſen, daß ich es ein wahres Arcanum zur phyſiſchen Vervollkommnung und Ausbildung des werdenden Menſchen nennen möchte. Reinigung und Belebung der Haut, freye aber doch nicht beſchleunigte Entwicklung der Kräfte und Organe, gleichförmige Circulation, harmoniſche Zuſammenwirkung des Ganzen, (die Grundlage der Geſundheit), Stärkung des Nervenſyſtems, Mäßigung der zu großen Reizfähigkeit der Faſer und der zu ſchnellen Lebensconſumtion, Reinigkeit der Säfte, dieß ſind ſeine Wirkungen, und ich kann mit der Ueberzeugung behaupten, daß ich kein Hülfsmittel der phyſiſchen Erziehung kenne, was ſo vollkommen alle Erforderniſſe zu Gründung eines langen und geſunden Lebens in ſich vereinigte, als dieſes. Das Bad muß nicht ganz aus gekochtem Waſſer beſtehen, ſondern aus friſch von der Quelle geſchöpftem, zu dem man noch ſo viel warmes, als zur lauen Temperatur nöthig iſt, hinzugießt. Im Sommer iſt das Waſſer am ſchönſten, was durch die Sonnenſtrahlen erwärmt iſt. Die Dauer des Bads in dieſer Periode des Lebens iſt ¼ Stunde, in der Folge länger. Nie muß es in den erſten Stunden nach dem Eſſen geſchehen *).

5. Man vermeide ja ein gar zu warmes Verhalten; alſo warme Stube, warme Federbetten, zu warme Kleidung u. ſ. w. Ein zu warmes Verhalten vermehrt ausnehmend die Reizbarkeit und alſo die ſchnellere Lebensconſumtion, ſchwächt und erſchlafft die Faſer, beſchleunigt die Entwicklungen, ſchwächt und lähmt die Haut, disponirt zu beſtändigen Schweißen und macht dadurch ewigen Erkältungen ausgeſetzt. Insbeſondere halte ichs für ſehr wichtig, die Kinder von Anfang an zu gewöhnen, auf Matrazen von Pferdehaaren, Spreu oder Moos zu ſchlafen, ſie nehmen nie eine zu große Wärme an, haben mehr Elaſticität, nöthigen auch das Kind (weil ſie nicht nachgeben) gerade ausgeſtreckt zu liegen,

*) Ausführlich findet man die Anwendung dieſer Mittel bey Kindern abgehandelt in meinem Guten Rath an Mütter über die wichtigſten Puncte der phyſiſchen Erziehung. Berlin bey Rottmann; und in meinen Erinnerungen an die Wiedereinführung der Bäder, (in meinen gemeinnützigen Aufſätzen. Leipzig bey Göſchen), auch einzeln gedruckt, Weimar im Induſtrie-Comptoir.

wodurch ſie das Verwachſen verhüten, und ſichern vor dem zu frühzeitigen Erwachen des Geſchlechtstriebs. Bey ſtrenger Winterkälte kann ein leichtes Federkiſſen darüber gelegt werden.

6. Die Kleidung ſey weit, nirgends drückend, von keinem zu warmen und die Ausdünſtung zurückhaltenden Material (z. E. Pelz), ſondern von einem, was man oft erneuern oder waſchen kann, am beſten baumwollene, im ſtrengen Winter leichte wollne Zeuge. Man entferne alle feſten Binden, ſteife Schnürleiber, enge Schuhe u. dgl., ſie können den Grund zu Krankheiten legen, die in der Folge das Leben verkürzen. Der Kopf muß von der vierten bis achten Woche an (dieß beſtimmt die Jahreszeit) unbedeckt getragen werden.

7. Man beobachte die äußerſte Reinlichkeit, d. h. wechſele täglich das Hemd, wöchentlich die Kleidung, monathlich die Betten, entferne üble Ausdünſtungen (vorzüglich nicht viel Menſchen in der Kinderſtube, kein Trocknen der Wäſche, keine alte Wäſche). Reinlichkeit iſt das halbe Leben für Kinder; je reinlicher ſie gehalten werden, deſto beſſer gedeihen und blühen ſie. Durch bloße Reinlichkeit, bey ſehr mäßiger Nahrung, können ſie in kurzer Zeit ſtark, friſch und munter gemacht werden, da ſie hingegen ohne Reinlichkeit, bey der reichlichſten Nahrung abmagern und verblaſſen. Dieß iſt die unerkannte Urſache, warum manches Kind verdirbt und verwelkt, man weiß nicht woher. Ungebildete Leute glauben dann oft, es müſſe behext ſeyn, oder die Miteſſer haben. Aber die Unreinlichkeit iſt der feindliche Dämon, der es beſitzt, und der es auch ſicher am Ende verzehren wird.

Die zweyte Periode, vom Ende des zweyten, bis zum zwölften, vierzehnten Jahre. Hier empfehle ich folgendes:

1. Man beobachte die Geſetze der Reinlichkeit, des kalten Waſchens, des Bades, der leichten Bekleidung des Leibes in freyer Luft, eben ſo fort, wie geſagt worden.

2. Die Diät ſey nicht zu ausgeſucht, gekünſtelt oder zu ſtrenge. Man thut am beſten, die Kinder in dieſer Periode eine gehörige Miſchung von Fleiſch und Vegetabilien genießen zu laſſen, und ſie an alles zu gewöhnen, nur nicht zu viel und nicht zu oft. Man ſey verſichert, wenn man die übrigen Puncte der phyſiſchen Erziehung, körperliche Bewegung, Reinlichkeit u. ſ. w. nur recht in Ausübung bringt, ſo braucht es gar keine delicate oder ängſtliche Diät, um geſunde Kinder zu haben. Man ſehe doch nur die Bauernkinder an, die bey einer eben nicht mediciniſchen Diät geſund und ſtark ſind. Aber freylich darf man es nicht machen, wie man es mit ſo vielen Dingen gemacht hat; etwa bloß Bauernkoſt geben, und dabey weiche Federbetten, Stubenſitzen, Müſſigang beybehal-

ten (ſo wie man auch wohl das kalte Baden gebraucht hat, aber übrigens die warmen Stuben, warmen Federbetten u. ſ. w. ſorgfältig beybehalten hat). Ich kann nicht genug wiederholen, was ich ſchon irgendwo einmal geſagt habe: Ein Hauptſtück guter Erziehung iſt, einerley Ton zu beobachten, und keine kontraſtirenden Behandlungsweiſen zu vereinigen. Sehr gut iſt es, wenn man ihnen viermal, zu beſtimmten Zeiten, zu eſſen reicht, und dieſe Ordnung beſtimmt beobachtet. Das einzige, was Kinder nicht bekommen dürfen, ſind Gewürze, Kaffeh, Chokolade, Hautgout, Hefen-, Fett- und Zuckergebacknes, grobe Mehlſpeiſen, Käſe. Zum Getränk iſt nichts beſſer, als reines friſches Waſſer. Nur an ſolchen Orten, wo die Natur reines Quellwaſſer verſagt hat, laſſe ichs gelten, Kinder an Bier zu gewöhnen.

3. Körperliche Muskularbewegung tritt nun als ein Hauptſtück der phyſiſchen Erziehung ein. Man laſſe das Kind den größten Theil des Tages in körperlichen Bewegungen, in gymnaſtiſchen Spielen aller Art zubringen, und zwar in freyer Luft, wo ſie am nützlichſten ſind. Dieß ſtärkt unglaublich, gibt dem Körper eigne Thätigkeit, gleichförmige Vertheilung der Kräfte und Säfte, und verhütet am ſicherſten Fehler des Wuchſes und der Ausbildung.

4. Man ſtrenge die Seelenkräfte nicht zu frühzeitig zum Lernen an. Es iſt ein großes Vorurtheil, daß man damit nicht früh genug anfangen zu können glaubt. Allerdings kann man zu bald anfangen, wenn man den Zeitpunkt wählt, wo noch die Natur mit Ausbildung der körperlichen Kräfte und Organe beſchäftigt iſt, und alle Kraft dazu nöthig hat, und dieß iſt bis zum ſiebenten Jahre. Nöthigt man da ſchon Kinder zum Stubenſitzen und Lernen, ſo entzieht man ihrem Körper den edelſten Theil der Kräfte, der nun zum Denkgeſchäft conſumirt wird, und es entſteht unausbleiblich Zurückbleiben im Wachsthum, unvollkommne Ausbildung der Glieder, Schwäche der Muskulartheile, ſchlechte Verdauung, ſchlechte Säfte, Scropheln, ein Uebergewicht des Nervenſyſtems in der ganzen Maſchine, welches Zeitlebens durch Nervenübel, Hypochondrie u. dgl. läſtig wird. Doch kommt hierbey auch viel auf die Verſchiedenheit des Subjects und ſeine größere oder geringere Geiſteslebhaftigkeit an, aber ich bitte ſehr, gerade das Gegentheil von dem zu thun, was man gewöhnlich thut. Iſt das Kind ſehr frühzeitig zum Denken und Lernen aufgelegt, ſo ſollte man, anſtatt ein ſolches, wie gewöhnlich, deſto mehr anzuſtrengen, es vielmehr ſpäter zum Lernen anhalten, denn frühzeitige Reife iſt mehrentheils ſchon Krankheit, wenigſtens ein unnatürlicher Zuſtand, der mehr gehindert als befördert werden muß (es müßte denn ſeyn, daß man lieber ein Monſtrum von Gelehrſamkeit, als einen ge-

ſunden, langelebenden Menſchen daraus erziehen wollte). Ein Kind hingegen, was mehr Körper als Geiſt iſt, und wo letzterer zu langſam ſich zu entwickeln ſcheint, kann ſchon etwas eher und ſtärker zum Denken aufgemuntert, und darin geübt werden.

Noch muß ich hierbey erinnern, daß gar viele Nachtheile des frühzeitigen Studirens, nicht ſowohl von der Geiſtesanſtrengung, als vielmehr von dem Stubenſitzen, von der eingeſchloſſenen verdorbenen Schulluft herrühren, worin man die Kinder dieß Geſchäft treiben läßt. Wenigſtens wird dadurch die Schwächung verdoppelt. Ich bin völlig überzeugt, daß es weit weniger ſchaden würde, wenn man die Kinder ihre Denkübungen, bey guter Jahreszeit im Freyen halten ließe, und hier hat man zugleich das Buch der Natur bey der Hand, welches gewiß, vorausgeſetzt, daß der Lehrer darin zu leſen verſteht, den Kindern zum erſten Unterricht weit angemeßner und unterhaltender iſt, als alle gedruckte und geſchriebene Bücher.

In dieſe Periode gehört nun auch noch ein für die phyſiſche Erziehung äußerſt wichtiger Punct: die Verhütung der Onanie, oder beſſer: die Verhütung des zu frühzeitigen Erwachens des Geſchlechtstriebes. Und da dieſes Uebel unter die gewiſſeſten und fürchterlichſten Verkürzungs- und Verkümmerungsmittel des Lebens gehört (wie oben gezeigt worden), ſo iſt es meine Pflicht, hier etwas ausführlicher von den Mitteln dagegen zu reden. Ich bin ſehr feſt überzeugt, daß dieß Uebel äußerſt häufig und eins der wichtigſten Anliegen der Menſchheit iſt, aber auch daß, wo es einmal eingeriſſen und zur Gewohnheit worden, es ſehr ſchwer zu heben iſt; daß man alſo ja nicht träumen darf, in einzelnen Speceficis und Kurarten die Hülfe dagegen zu finden, die gewöhnlich zu ſpät kommt, ſondern daß die Hauptſache darauf ankommt, die Onanie zu verhüten, und daß dieſe Kunſt, und folglich das ganze Geheimniß darin beſteht: die zu frühzeitige Entwicklung und Reizung des Geſchlechtstriebes zu verhindern. Dieß iſt eigentlich die Krankheit, an welcher gegenwärtig die Menſchheit laborirt, und wovon die Onanie nur erſt eine Folge iſt. Dieſe Krankheit kann ſchon im ſiebenten, achten Jahre da ſeyn, wenn gleich die Onanie ſelbſt noch fehlt. Aber ſie zu verhüten, iſt es freylich nöthig, ſchon von der erſten Kindheit an ſeine Maßregeln dagegen zu nehmen, und nicht einzelne Puncte, ſondern das Ganze der Erziehung darnach einzurichten.

Nach meiner Einſicht und Erfahrung ſind folgendes (wenn ſie vollkommen angewendet werden) zuverläßige Mittel gegen dieſe Peſt der Jugend.

1. Man gebe von Anfang an keine zu reizende, ſtarke, nahr-

hafte Diät. Freylich denkt mancher nicht, wenn er ſeinem Kinde recht bald Fleiſch, Wein, Kaffe u. dgl. gibt, daß er es dadurch zum Kandidaten der Onanie macht. Aber ſo iſt es. Dieſe zu frühzeitigen Reizungen beſchleunigen (wie ich ſchon oben gezeigt habe) dieſe Entwicklungen. Insbeſondere iſt es ſchädlich, Abends Fleiſch, harte Eyer, Gewürze oder blähende Dinge, z. E. häufige Kartoffeln, welche gar ſehr dahin wirken, genießen zu laſſen, desgleichen zu nahe vor Schlafengehen zu eſſen.

2. Das ſchon erwähnte täglich kalte Waſchen, der Genuß der freyen Luft, die leichte Bekleidung, beſonders der Geſchlechtstheile. Warme enge Hoſen waren ſchon oft das Treibhaus dieſer zu frühzeitigen Entwicklung, und ſehr gut iſts daher, in den erſten Jahren einen unten offnen Rock und gar keine Hoſen tragen zu laſſen.

3. Man laſſe nie auf Federn, ſondern nur auf Matrazen ſchlafen, Abends, nach einer tüchtigen Bewegung, alſo recht müde, zu Bett gehen und früh, ſo wie die Kinder munter werden, ſie aufſtehen. Dieſer Zeitpunkt des Faullenzens früh im Bette, zwiſchen Schlafen und Wachen, beſonders unter einer warmen Federdecke, iſt eine der häufigſten Verführungen zur Onanie, und darf durchaus nicht geſtattet werden.

4. Man gebe täglich hinlängliche Muskularbewegung, ſo daß der natürliche Kraftvorrath durch die Bewegungsmuskeln verarbeitet und abgeleitet werde. Denn wenn freylich ein ſolches armes Kind den ganzen Tag ſitzt, und in einem körperlich paſſiven Zuſtand erhalten wird, iſt es da wohl ein Wunder, daß die Kräfte, die ſich doch äußern wollen und müſſen, jene unnatürliche Richtung nehmen? Man laſſe ein Kind, einen jungen Menſchen durch Laufen, Springen, u. dgl. täglich ſeine Kräfte bis zur Ermüdung im Freyen ausarbeiten, und ich ſtehe dafür, daß ihm keine Onanie einfallen wird. Sie iſt das Eigenthum der ſitzenden Erziehung, der Penſionsanſtalten, und Schulklöſter, wo die Bewegung zu halben Stunden zugemeſſen wird.

5. Man ſtrenge die Denk- und Empfindungskraft nicht zu früh, nicht zu ſehr an. Je mehr man dieſe Organe verfeinert und vervollkommt, deſto empfänglicher und empfindlicher wird das ganze Nervenſyſtem, und ſomit auch die Zeugungsorgane.

6. Insbeſondere verhüte man alle Reden, Schriften und Gelegenheiten, die dieſe Ideen in Bewegung ſetzen, oder nur auf dieſe Theile aufmerkſam machen können. Ableitung davon auf alle mögliche Weiſe iſt nöthig, aber nicht die von einigen empfohlene Methode, ſie durch die Erklärung ihres Nutzens und Gebrauchs dem Kinde erſt recht intereſſant und wichtig zu machen. Gewiß,

je mehr man die Aufmerkſamkeit dahin leitet, deſto eher kann man auch einen Reiz daſelbſt erwecken, (denn Erregung der innern Aufmerkſamkeit auf einen Punkt iſt innere Berührung und eben ſo gut Reiz, als äußere Berührung); und ich halte es daher mit den Alten, einem Kinde vor dem vierzehnten Jahre nichts vom Zeugungsgeſchäfte zu ſagen. Wofür die Natur noch kein Organ hat, davon ſoll ſie auch noch keinen Begriff haben, ſonſt kann der Begriff das Organ hervorrufen, ehe es Zeit iſt.

7. Auch entferne man ja Komödien, Romane, Gedichte, die dergleichen Gefühle erregen. Nichts, was die Phantaſie erhitzt und dahin leitet, ſollte vorkommen. So iſt z. B. das Leſen mancher alter Dichter, oder das Studium der Mythologie ſchon manchem ſehr nachtheilig geweſen. Auch in dieſem Sinne wäre es weit beſſer, den Anfang mit dem Studium der Natur, der Kräuterkunde, Thierkunde, Oekonomie u. ſ. w. zu machen. Dieſe Gegenſtände erregen keine unnatürlichen Triebe der Art, ſondern erhalten den reinen Naturſinn, der vielmehr das beſte Gegengift derſelben iſt.

8. Man ſey äußerſt aufmerkſam auf Kindermägde, Domeſtiken, Geſellſchafter, daß dieſe nicht den erſten Keim zu dieſer Ausſchweifung legen, welches ſolche Perſonen oft in aller Unwiſſenheit thun. Mir ſind einige Fälle bekannt, wo die Kinder bloß dadurch Onaniſten wurden, weil die Kindermagd, wenn ſie ſchrieen und nicht einſchlafen wollten, kein beſſeres Mittel wußte, ſie zu beſänftigen, als ihnen durch Berührung gewiſſer Theile angenehme Empfindungen zu erregen. Daher auch das Zuſammenſchlafen mehrerer nie zu geſtatten iſt.

9. Wenn aber demohngeachtet jener unglückliche Trieb erwacht, ſo unterſuche man vor allen Dingen ob es nicht vielmehr Krankheit als Unart iſt, worauf die meiſten Erzieher zu wenig ſehen. Vorzüglich können alle Krankheiten, die ungewöhnliche Reize im Unterleibe erregen, wenn ſie mit etwas Empfindlichkeit der Nerven zuſammentreffen, dazu Gelegenheit geben, wie ich aus Erfahrung weiß. Dahin gehören Wurmreiz, Scropheln oder Gekrösdrüſenverhärtungen, auch Vollblütigkeit des Unterleibes, ſie mag nun Folge einer zu reizenden erhitzenden Diät oder des Sitzens ſeyn. Man muß daher, bey jedem Verdacht der Art, immer erſt die körperliche Urſache entfernen, durch ſtärkende Mittel die widernatürliche Empfindlichkeit der Nerven heben, und man wird ohne andre Hülfe auch den Trieb zur Onanie, oder die zu frühzeitige Reizbarkeit der Geſchlechtstheile gehoben haben.

III.

Thätige und arbeitſame Jugend — Vermeidung der Weichlichkeit.

Wir finden, daß alle die, welche ein ſehr hohes Alter erreichten, ſolche Menſchen waren, die in der Jugend Mühe, Arbeit, Strapazen ausgeſtanden hatten. Es waren Matroſen, Soldaten, Tagelöhner. Ich will nur an den *112jährigen* Mittelſtädt erinnern, der ſchon im 15ten Jahre Bedienter, und im 18ten Jahre Soldat war, und alle Preußiſche Kriege ſeit Stiftung der Monarchie mitmachte.

Eine ſolche Jugend wird die Grundlage zu einem langen und feſten Leben auf eine doppelte Art: theils indem ſie dem Körper jenen Grad von Feſtigkeit und Abhärtung gibt, der zur Dauer nothwendig iſt; theils indem ſie dasjenige möglich macht, was hauptſächlich zum Glück und zur Länge des Lebens gehört, das Fortſchreiten zum Beſſern und Angenehmern. Der, der in der Jugend alle Bequemlichkeiten und Genüſſe im Ueberfluß hatte, hat auch nichts mehr zu hoffen, das große Mittel zur Erweckung und Conſervation der Lebenskraft, Hoffnung und Ausſicht ins Beſſere, fehlt ihm. Muß er nun vollends mit zunehmenden Jahren Dürftigkeit und Beſchwerden empfinden, dann wird er doppelt niedergedrückt, und nothwendig ſeine Lebensdauer verkürzt. Aber in dem Uebergang von Beſchwerlichkeit zum Beſſern liegt ein beſtändiger Quell von neuer Freude, neuer Kraft und neuem Leben.

So wie der Uebergang mit zunehmenden Jahren aus einem rauhen, unfreundlichen Clima in ein milderes ſehr viel zur Verlängerung des Lebens beyträgt, eben ſo auch der Uebergang aus einem mühevollen Leben in ein bequemeres und angenehmeres.

Ich muß hier einen Hauptfehler unſrer heutigen Erziehung rügen, der jenen Grundſätzen ganz entgegen iſt: die *phyſiſche* und *moraliſche Weichlichkeit*. Ich verſtehe darunter die Gewohnheit und das Beſtreben, Kindern und jungen Leuten das Leben ſo leicht und bequem wie möglich zu machen, und allen Widerſtand und Druck, alles Harte und Beſchwerliche, ſorgfältig aus dem Wege zu räumen. Dieß gilt ſowohl vom Phyſiſchen als vom Moraliſchen. Im Phyſiſchen rechne ich dahin, bequeme Meubles, Sofas und Federbetten, ein immer gleiches warmes Stubenclima, weiche ſchon vorgearbeitete Speiſen, u. dgl. Im Moraliſchen, eine zu weiche und nachgiebige Behandlung, Vermeidung aller Strenge, alles directen Widerſtandes, aller Strafen, die Methode alles ſpielend zu lernen — eine große Thorheit — da es ja nicht bloß dar-

auf ankömmt, daß man lernt, ſondern gewiß eben ſo ſehr, wie man es lernt, d. h. daß man zugleich die Kunſt lernt, zu lernen, ſich Mühe zu geben, Schwierigkeiten zu überwinden, und ſichs ſauer werden zu laſſen. Eine ſolche Erziehung erzeugt Schlaffheit und Schwäche, denn nur Widerſtand bildet wahre Kraft, nur die Ueberwindung von Schwierigkeiten und Mühſeligkeiten gibt Selbſtthätigkeit, Energie und Charakter. Iſt es denn nicht unſer ganzes Leben hindurch die Mühe, die Arbeit, die Widerwärtigkeit, wodurch uns das Schickſal erzieht, und unſere edelſten Kräfte, unſern Muth, unſere Erhebung über das Irdiſche und Gemeine ausbildet? Es bleibt ewig wahr, was Göthe ſo ſchön ſagt:

Wer nie ſein Brod mit Thränen aß,
Der kennt euch nicht, Ihr himmliſchen Mächte.

Nun denke man ſich einen jungen Menſchen, der, auf ſolche Art erzogen, nun in die Welt tritt, wo ihm nicht nachgegeben, ſondern alles ſauer gemacht wird, wo ſeine ſchönſten Wünſche vereitelt und tauſend Schwierigkeiten in den Weg geſtellt werden. — Was wird, was muß die Folge ſeyn? Muthloſigkeit, Unzufriedenheit mit ſich und der ganzen Welt, tiefes Gefühl des Unglücks, ohne Kraft es abzuändern, oder — wenn noch einige Energie da iſt — Verzweiflung.

Woher jetzt die vielen hypochondriſchen, Lebensſatten, unzufriedenen jungen Leute? — »Weil ſie als Knaben keine Schläge mehr bekommen,« hörte ich neulich eine verſtändige alte Dame ſagen — und ſollte ſie ſo ganz unrecht haben? — Man braucht nur nicht eben Schläge, ſondern eine gewiſſe Strenge der Erziehung zu verſtehen. — Man blicke um ſich, und befrage die Erfahrung und die Geſchichte. Die größten und kraftvollſten Menſchen waren die, welche eine ſchwere und harte Jugend hatten.

IV.

Enthalſamkeit von dem Genuß der phyſiſchen Liebe in der Jugend und außer der Ehe.

Wer nie in ſchnöder Wolluſt Schooß
Die Fülle der Geſundheit goß,
Dem ſteht ein ſtolzes Wort wohl an,
Das Heldenwort: Ich bin ein Mann!

Denn er gedeiht, und ſproßt empor
Wie auf der Wieſ' ein ſchlankes Rohr,

Und lebt und webt, der Gottheit voll,
  An Kraft und Schönheit ein Apoll.

Die Götterkraft, die ihn durchfleußt,
  Beflügelt ſeinen Feuergeiſt,
Und treibt aus kalter Dämmerung
  Gen Himmel ſeinen Adlerſchwung.

O ſchaut wie er voll Majeſtät,
  Ein Gott daher auf Erden geht!
Er geht und ſteht voll Herrlichkeit
  Und fleht um nichts; denn er gebeut.

Sein Auge funkelt dunkelhell,
  Wie ein kryſtallner Schattenquell.
Sein Antlitz ſtrahlt wie Morgenroth,
  Auf Naſ' und Stirn herrſcht Machtgebot.

Die Edelſten der Jungfrauen blühn;
  Die blühn und duften nur für ihn,
O Glückliche, die er erkießt!
  O Glückliche, die ſein genießt.

Bürger.

Es war eine Zeit, wo der Teutſche Jüngling nicht eher an den Umgang mit dem andern Geſchlecht dachte, als im 24ſten bis 25ſten Jahre, und man wußte nichts von ſchädlichen Folgen dieſer Enthaltſamkeit, nichts von den Verhaltungskrankheiten und ſo manchem andern Uebel, was man ſich jetzt träumt; ſondern man wuchs, ward ſtark, und es wurden Männer, die durch ihre Größe ſelbſt die Römer in Verwunderung ſetzten.

Jetzt hört man um die Zeit auf, wo jene anfingen, man glaubt nicht bald genug ſich der Keuſchheitsbürde entledigen zu können, man hat die lächerlichſten Einbildungen von dem Schaden, den die Enthaltſamkeit verurſachen könnte, und alſo fängt der Knabe an, noch lange vorher, ehe ſein eigner Körper vollendet iſt, die zur Belebung andrer beſtimmten Kräfte zu verſchwenden. Die Folgen liegen am Tage. Dieſe Menſchen bleiben unvollendete halbfertige Weſen, und um die Zeit, wo unſre Vorfahren erſt anfingen dieſe Kräfte zu brauchen, ſind ſie gewöhnlich ſchon damit zu Ende, fühlen nichts als Ekel und Ueberdruß an dem Genuſſe, und einer der wichtigſten Reize zur Würzung des Lebens iſt für ſie auf immer verloren.

Es iſt unglaublich, wie weit Vorurtheile in dieſem Puncte gehen können, beſonders wenn ſie unſern Neigungen ſchmeicheln.

Ich habe wirklich einen Menſchen gekannt, der in allem Ernſte glaubte, es exiſtire kein ſchädlicheres Gift für den menſchlichen Körper, als die Zeugungsſäfte, und die Folge war, daß er nichts angelegentlicheres zu thun hatte, als ſich immer, ſo ſchnell wie möglich, davon zu entledigen. Durch dieſe Bemühungen brachte er's denn dahin, daß er im 20ſten Jahre ein Greis war, und im 25ſten alt und lebensſatt ſtarb.

Man iſt jetzt ſo ganz in den Geſchmack der Ritterzeiten gekommen, daß ſogar alle Romane dieſe Form anehmen müſſen, wenn ſie gefallen ſollen, und man kann nicht aufhören, die Denk- und Handlungsweiſe, das Edle, Große und Entſchloßne dieſer Teutſchen Männer zu bewundern. Und das mit Recht. Es ſcheint, je mehr wir fühlen, wie weit wir davon abgekommen ſind, deſto mehr zieht uns jene Darſtellung an, deſto mehr erregt ſie den Wunſch, ihnen wieder ähnlicher zu werden. Aber wie gut wäre es, wenn wir nicht bloß an die Sache, ſondern vielmehr an die Mittel dazu dächten! Das, wodurch jene den Muth, die Leibes- und Seelenkraft, den feſten, treuen und entſchloßnen Charakter, genug, alles das erhielten, was ſie zu wahren Männern im ganzen Sinne des Worts macht, war vorzüglich ihre ſtrenge Enthaltſamkeit und Schonung ihrer phyſiſchen Mannskraft. Die Jugend dieſer Männer war großen Unternehmungen und Thaten, nicht Wolluͤſten und Genüſſen geweiht, der phyſiſche Geſchlechtstrieb wurde nicht zum thieriſchen Genuß erniedrigt, ſondern in eine moraliſche Anreizung zu großen und kühnen Unternehmungen veredelt. Ein jeder trug im Herzen das Bild ſeiner Geliebten, ſie mochte nun wirklich oder idealiſch ſeyn, und dieſe romantiſche Liebe, dieſe unverbrüchliche Treue, war das Schild ſeiner Enthaltſamkeit und Tugend, befeſtigte ſeine Körperkraft, und gab ſeiner Seele Muth und ausharrende Dauer, durch die beſtändige Ausſicht auf den ihm in der Ferne zuwinkenden Minneſold, der nur erſt durch große Thaten errungen werden konnte. So romanhaft die Sache ſcheinen mag, ſo finde ich doch bey genauer Unterſuchung große Weisheit in dieſer Benutzung des phyſiſchen Triebs, eines der ſtärkſten Motive der menſchlichen Natur. Wie ganz anders iſt es damit bey uns geworden? Dieſer Trieb, der durch kluge Leitung der Keim der erhabenſten Tugend, des größten Heroismus werden kann, iſt zur tändelnden Empfindeley, oder zum bloß thieriſchen Genuß herabgeſunken, den man noch vor der Zeit bis zum Ekel befriedigt; der Affect der Liebe, der dort vor Ausſchweifungen ſicherte, iſt bey uns die Quelle der allerzügelloſeſten worden: die Tugend der Enthaltſamkeit, gewiß die größte Grundlage moraliſcher Feſtigkeit und Mannheit des Charakters, iſt lächerlich ge-

worden, und als eine altmodiſche Pedanterey, verſchrieen und das, was die letzte ſüßeſte Belohnung überſtandener Arbeiten, Mühſeligkeiten und Gefahren ſeyn ſollte, iſt eine Blume worden, die jeder Knabe am Wege pflückt. Warum legte die Natur dieſes Sehnen zur Vereinigung, dieſen allmächtigen unwiderſtehlichen Trieb der Liebe in unſre Bruſt? Wahrlich nicht, um Romane zu ſpielen und in dichteriſchen Extaſen herumzuſchwärmen, ſondern um dadurch ein feſtes unzertrennliches Band zweyer Herzen zu knüpfen, den Grund einer glücklichen Generation zu legen, und durch dieß Zauberband unſre Exiſtenz mit der erſten und heiligſten aller Pflichten zu verbinden. — Wie gut wäre es, wenn wir hierin der alten Sitte uns wieder näherten, und die Früchte nicht eher brechen wollten, als bis wir geſäet hätten!

Man hört jetzt ſehr viel von Kraft und Kraftmenſchen ſprechen. Ich glaube nichts davon, ſo lange ich nicht ſehe, daß ſie Kraft genug haben, Leidenſchaften zu bekämpfen und enthaltſam zu ſeyn; denn dieß iſt der Triumph, aber auch das einzige Zeichen der wahren Geiſteskraft, und dieß die Schule, in der ſich der Jüngling üben und zum ſtarken Mann bilden ſollte.

Durchgehends finden wir in der alten Welt, daß alle diejenigen, von denen man etwas außerordentliches und ausgezeichnetes erwartete, ſich der phyſiſchen Liebe enthalten mußten. So ſehr war man überzeugt, daß Venus die ganze Mannskraft nehme, und daß Menſchen, dieſen Ausſchweifungen ergeben, nie etwas großes und außerordentliches leiſten würden.

Ich gründe hierauf eine der wichtigſten Lebensregeln: Ein jeder, dem Dauer und Blüthe ſeines Lebens am Herzen liegt, vermeide den außerehelichen Umgang mit dem andern Geſchlecht, und verſpare dieſen Genuß bis zur Ehe. Meine Gründe ſind folgende:

1. Der außerehliche Umfang führt, wegen des immer wechſelnden, immer neuen Reizes, weit leichter zur Unmäßigkeit im Genuß, die hingegen der eheliche verhütet.

2. Er verleitet uns zum zu frühzeitigen Genuß der phyſiſchen Liebe, alſo einem der größten Verkürzungsmittel des Lebens, da hingegen der eheliche Genuß nur erſt dann möglich iſt, wenn wir phyſiſch und moraliſch gehörig vorbereitet ſind.

3. Der außereheliche Umgang ſetzt uns unausbleiblich der Gefahr einer veneriſchen Vergiftung aus, denn alle Vorſicht, alle Präſervative ſind, wie ich in der Folge zeige, vergebens.

4. Wir verlieren dadurch die Neigung, auch wohl die Kraft zur ordentlichen ehelichen Verbindung, und folglich zu einem ſehr weſentlichen Erhaltungsmittel des Lebens.

Aber, wird mancher fragen, wie iſt es möglich, bey einem geſunden und wohlgenährten Körper, bey unſrer Denk- und Lebensweiſe, Enthaltſamkeit bis zum vier oder fünf und zwanzigſten Jahre genug, bis zur Zeit der Ehe, zu beobachten *)? — Daß es möglich iſt, weiß ich aus Erfahrung, und könnte hier mehrere brave Männer anführen, die ihren jungfräulichen Bräuten auch ihre männliche Jungfrauſchaft zur Mitgabe brachten. Aber es gehört dazu ein feſter Vorſatz, feſter Charakter und eine gewiſſe Richtung und Stimmung der Denk- und Lebensweiſe, die freylich nicht die gewöhnliche iſt. Man erlaube mir hier, zum Beſten meiner jüngern Mitbrüder, einige der bewährteſten Mittel zur Enthaltſamkeit und zur Vermeidung der unehelichen Liebe aufzuführen, deren Kraft, Keuſchheit durch die gefährlichſten Jugendzeiten hindurch zu erhalten, ich aus Erfahrung kenne:

1. Man lebe mäßig und vermeide den Genuß nahrhafter, viel Blut machender oder reizender Dinge; z. E. viel Fleiſchkoſt, Eyer, Chokolade, Wein, Gewürze.

*) Noch immer träumt ſich mancher die ſchlimmſten phyſiſchen Folgen, die die Enthaltſamkeit haben müßte. Aber ich kann nicht oft genug daran erinnern, daß dieſe Säfte nicht bloß zur Ausleerung, ſondern am meiſten zur Wiedereinſaugung ins Blut und zu unſrer eigenen Stärkung beſtimmt ſind. Und hier kann ich nicht unterlaſſen, auf eine Einrichtung aufmerkſam zu machen, die auch in dieſem Stück unſre moraliſche Freiheit ſichert und daher ein ausſchließliches Eigenthum des Menſchen iſt. Ich meine die von Zeit zu Zeit erfolgenden natürlichen Entledigungen derer Säfte, die theils zur Hervorbringung, theils zur Ernährung der Frucht beſtimmt ſind (pollutiones nocturnae beym männlichen, Menstrua beym weiblichen Geſchlecht). Der Menſch ſollte zwar beſtändig fähig zur Fortpflanzung, aber nie dazu thieriſch gezwungen ſeyn, und dieß bewirken dieſe nur bey Menſchen exiſtirenden natürlichen Ableitungen; ſie entziehen den Menſchen der Sclaverey des bloß thieriſchen Geſchlechtstriebs, ſetzen ihn in Stand, denſelben ſelbſt moraliſchen Geſetzen und Rückſichten unterzuordnen, und retten auch in dieſem Verhältniß ſeine moraliſche Freiheit. Der Menſch beyderley Geſchlechts iſt dadurch für den phyſiſchen Schaden, den die Nichtbefriedigung des Geſchlechtstriebs erregen könnte, geſichert, es exiſtirt nun keine unwiderſtehliche, bloß thieriſche Nothwendigkeit deſſelben, und der Menſch erhält auch hier (wenn er ſich nicht ſelbſt ſchon durch zu große Reizung des Triebs dieſes Vorzugs verluſtig gemacht hat), ſeinen freyen Willen, ihn zu erfüllen oder nicht, je nachdem es höhere moraliſche Rückſichten erfordern. Ein neuer großer Beweis, daß ſchon die phyſiſche Natur des Menſchen auf ſeine höhere moraliſche Vollkommenheit berechnet war, und daß dieſer Zweck eine ſeiner unzertrennlichſten und weſſentlichſten Eigenſchaften iſt!

2. Man mache ſich täglich ſtarke körperliche Bewegung, bis zur Ermüdung, damit die Kräfte und Säfte verarbeitet, und die Reize von den Geſchlechtstheilen abgeleiten werden. Genug, in den zwey Worten: Faſte und Arbeite, liegt ein großen Talisman gegen die Anfechtungen dieſes Dämons.

3. Man beſchäftige den Geiſt, und zwar mit mehr ernſthaften abſtracten Gegenſtänden, die ihn von der Sinnlichkeit ableiten.

4. Man vermeide alles, was die Phantaſie erhitzen, und ihr die Richtung auf Wolluſt geben könnte, z. E. ſchlüpfrige Unterhaltungen, das Leben liebereizender und wollüſtiger Gedichte und Romane (wie wir den leider ſo viele haben, die blos gemacht zu ſeyn ſcheinen, die Phantaſie junger Leute zu erhitzen, und deren Verfaſſer bloß auf den äſthetiſchen auch wohl numerären Werth zu ſehen ſcheinen, ohne den unerſetzlichen Schaden zu berechnen, den ſie der Moralität und der Unſchuld dadurch zufügen), auch den Umgang mit verführeriſchen Weibsperſonen, manche Arten von Tänzen u. dgl.

5. Man denke ſich immer die Gefahren und Folgen der Ausſchweifung recht lebhaft. Erſt die moraliſchen. Welcher Menſch von nur einigem Gefühl und Gewiſſen wird es über ſich erhalten können, der Verführer der erſten Unſchuld oder der ehelichen Treue zu ſeyn? Wird ihn nicht Zeitlebens der peinigende Vorwurf foltern, im erſten Falle die Blume im Aufblühen gebrochen, und ein noch unſchuldiges Geſchöpf auf ihr ganzes Leben phyſiſch und moraliſch unglücklich gemacht zu haben, deſſen nun folgende Vergehungen, Liederlichkeit und Verworfenheit ganz auf ihn, als den erſten Urheber, zurückfallen; oder im zweyten Falle die eheliche und häusliche Glückſeligkeit einer ganzen Familie geſtört und vergiftet zu haben; ein Verbrechen, das nach ſeinem moraliſchen Gewicht abſcheulicher iſt, als Raub und Mordbrennerey? Denn was iſt bürgerliches Eigenthum gegen das Herzenseigenthum der Ehe, was iſt Raub der Güter gegen den Raub der Tugend, der moraliſchen Glückſeligkeit? Es bleibt alſo nichts übrig, als ſich mit feilen und der Wolluſt geweiheten Dirnen abzugeben; aber welche Erniedrigung des Characters, welcher Verluſt des wahren Ehrgefühls iſt damit verbunden? Auch iſts erwieſen, daß nichts ſo ſehr den Sinn für hohe und edle Gefühle abſtumpft, Kraft und Feſtigkeit des Geiſtes nimmt, und das ganze Weſen erſchlafft, als dieſe Ausſchweifungen der Wolluſt. — Betrachten wir nun die phyſiſchen Folgen des außerehelichen Genuſſes, ſo ſind ſie nicht weniger traurig, denn hier iſt man niemals vor veneriſcher Anſteckung ſicher. Kein Stand, kein Alter, keine ſcheinbare Geſundheit ſchützt uns dafür. Nur gar zu leichtſinnig geht man jetzt gewöhnlich über dieſen Punkt weg,

ſeitdem die größre Allgemeinheit des Uebels und der Einfluß unwiſſender Aerzte dieſe Vergiftung ſo gleichgültig gemacht haben, als Huſten und Schnupfen.

Aber wir wollen es einmal in ſeiner wahren Geſtalt betrachten, was es heißt, veneriſch vergiftet zu ſeyn, und ich glaube, jeder vernünftige und wohldenkende Menſch wird es mir zugeben, daß es unter die größten Unglücksfälle gehört, die einen Menſchen betreffen können. Denn erſtens ſind die Wirkungen dieſes Giftes in dem Körper immer ſehr ſchwächend und angreifend, oft auch fürchterlich zerſtörend, ſo daß tödtliche Folgen entſtehen, oder auch Gaumen und Naſenbeine verloren gehen, und ein ſolcher Menſch auf immer ſeine Schmach zur Schau trägt. Ferne, die ganze Medizin hat kein völlig entſcheidendes Zeichen, ob die veneriſche Krankheit völlig gehoben und das veneriſche Gift gänzlich in einem Körper gedämpft ſey, oder nicht. Hierin ſtimmem die größten Aerzte überein. Das Gift kann ſich wirklich einige Zeit ſo verſtecken und modiſiciren, daß man glaubt völlig geheilt zu ſeyn, ohne daß es iſt. Daraus entſtehen nun zweyerley üble Folgen, einmal, daß man gar leicht etwas veneriſches im Körper behält, welches dann unter verſchiedenen Geſtalten bis ins Alter hin beläſtigt, und einen ſiechen Körper bewirkt, oder daß man, welches faſt eben ſo ſchlimm iſt, ſich immer einbildet, noch veneriſch zu ſeyn, jeden kleinen Zufall davon herleitet, und mit dieſer fürchterlichen Ungewißheit ſein Leben hinquält. Ich habe von dieſer letztern Art die traurigſten Beyſpiele geſehen. Es braucht nur noch etwas Hypochondrie hinzuzukommen, ſo wird dieſer Gedanke ein ſchrecklicher Plagegeiſt, der Ruhe, Zufriedenheit, gute Entſchlüſſe auf immer von uns wegſcheucht. Ueberdieß liegt ſelbſt in der Cur dieſer Krankheit etwas ſehr abſchreckendes. Das einzige Gegengift des veneriſchen Giftes iſt Queckſilber, alſo ein Gift von einer andern Art, und eine recht durchdringende Queckſilbercur (ſo wie ſie bey einem hohen Grade der Krankheit nöthig iſt) iſt nichts anders, als eine künſtliche Queckſilbervergiftung, um dadurch die veneriſche Vergiftung aufzuheben. Aber gar oft bleiben nun ſtatt der veneriſchen Uebel die Folgen des Queckſilbergifts. Die Haare fallen aus, die Zähne verderben, die Nerven bleiben ſchwach, die Lunge wird angriffen u. dgl. mehr. Aber noch eine Folge, die gewiß für einen fühlenden Menſchen das größte Gewicht hat, iſt die, daß ein jeder, der ſich veneriſch anſtecken läßt, dieſes Gift nicht bloß für ſich aufnimmt, ſondern es in ſich auch wieder erzeugt, und alſo auch für andre, ja für die Menſchheit eine Giftquelle wird. Er gibt ſeinen Körper zum Behälter, zum Treibhaus dieſes ſcheußlichen Giftes her, und wird dadurch ein Erhalter deſ-

ſelben für die ganze Welt, denn es iſt erwieſen, daß ſich dieſes Gift nur im Menſchen von neuem erzeugt, und daß es folglich ausgerottet ſeyn würde, wenn ſich keine Menſchen mehr dazu hergäben, um es zu reproduciren.

6. Noch ein Motiv, deſſen Kraft, wie ich weiß, bei gutgearteten Menſchen ſehr groß iſt: Man denke an ſeine künftige Geliebte und Gattin, und an die Pflichten, die man ihr ſchuldig iſt. Kennt man ſie ſchon, deſto beſſer. Aber auch ohne ſie zu kennen, kann der Gedanke an die, der wir einſt unſre Hand geben wollen, von der wir Treue, Tugend und feſte Anhänglichkeit erwarten, ein großer Beweggrund zur eignen Enthaltſamkeit und Reinheit ſeyn. Wir müſſen, wenn wir einſt ganz glücklich ſeyn wollen, für ſie, ſey ſie auch nur noch Ideal, ſchon im Voraus Achtung empfinden, ihr Treue geloben und halten, und uns ihrer würdig machen. Wie kann **der** eine tugendhafte und rechtſchaffene Gattin verlangen, der ſich vorher in allen Wollüſten herumgewälzt und dadurch entehrt hat? wie kann er einſt mit reinem und wahrem Herzen lieben, wie kann er Treue geloben und halten, wenn er ſich nicht vom Anfang an, an dieſe reinen und erhabenen Empfindungen gewöhnt, ſondern ſie zur thieriſchen Wolluſt erniedrigt hat?

7. Noch kann ich eine Regel nicht übergehen, die von großer Wichtigkeit iſt: Man vermeide die erſte Ausſchweifung der Art. Keine Ausſchweifung zieht ſo gewiß die folgenden nach ſich, als dieſe. Wer noch nie bis zu dem höchſten Grad der Vertraulichkeit mit dem andern Geſchlecht kam, der hat ſchon darin einen großen Schild der Tugend. Schamhaftigkeit, Schüchternheit, ein gewiſſes innres Gefühl von Unrechtthun, genug, alle die zarten Empfindungen, die den Begriff der Jungfräulichkeit ausmachen, werden ihn immer noch, auch bey ſehr großer Verführung, zurückſchrecken. Aber eine einzige Uebertretung vernichtet ſie alle unwiederbringlich. Dazu kommt noch, daß der erſte Genuß oft erſt das Bedürfniß dazu erregt, und den erſten Keim jenes noch ſchlafenden Triebs erweckt, ſo wie jeder Sinn erſt durch Cultur zum vollkommnen Sinn wird. Es iſt in dieſem Betracht nicht bloß die phyſiſche, ſondern auch die moraliſche Jungfrauſchaft etwas ſehr Reelles, und ein heiliges Gut, das beyde Geſchlechter ſorgfältig bewahren ſollten. Aber eben ſo gewiß iſt es, daß ein einziger Fall hinreicht, um uns dieſelbe nicht bloß phyſiſch, ſondern auch moraliſch zu rauben, und wer einmal gefallen iſt, der wird zuverläßig öfter fallen.

Genug, um auf unſern Hauptſatz zurück zu kommen:

Multa tulit, fecitque puer, sudavit et alsit
Abstinuit venere et vino.

In dieſen Worten liegt wirklich das Weſentliche der Kunſt, ſich in der Jugend Kraft und Lebensdauer zu verſchaffen. Arbeit, Anſtrengung und Vermeidung der phyſiſchen Liebe und des Weins ſind die Hauptſtücke.

Ich brauche nur an das vorhergeſagte zu erinnern. — Glücklich alſo der, der die Kunſt beſitzt, dieſe Kräfte zu ſchonen. Er beſitzt darin nicht nur das Geheimniß, ſeinem eignen Leben mehr Länge und Energie zu geben, ſondern auch, wenn nun der Zeitpunct kommt, Leben andern Geſchöpfen mitzutheilen, das Glück ehelicher Liebe ganz zu genießen, und ſeine geſparte Kraft und Geſundheit in glücklichen Kindern verdoppelt zu ſehen; da hingegen der Entnervte, außer der Verkürzung ſeines eignen Lebens, auch noch die bittre Kränkung erlebt, in ſeinen elenden Kindern ſeine eigne Schmach immer wieder dargeſtellt zu finden. — Solch ein überſchwenglicher Lohn wartet deſſen, der Kraft genug hat, ein Paar Jahre enthaltſam zu ſeyn. Ich kenne wenig Tugenden, die ſchon hier auf Erden ſo reichlich und ausgezeichnet belohnt würden.

Ueberdieß hat ſie noch den Vorzug, daß ſie, indem ſie zu einem glücklichen Eheſtand geſchickt macht, zu einem neuen Erhaltungsmittel des Lebens verhilft.

V.

Glücklicher Eheſtand.

Es iſt eins der ſchädlichſten und falſcheſten Vorurtheile, daß die Ehe eine bloß politiſche und conventionelle Erfindung ſey. Sie iſt vielmehr eine der weſentlichſten Beſtimmungen des Menſchen, ſowohl fürs Einzelne, als fürs Ganze, und ein unentbehrlicher Theil der Erziehung des Menſchengeſchlechts. Ich verſtehe unter Ehe eine feſte heilige Verbindung zweyer Perſonen von verſchiedenem Geſchlecht zur gegenſeitigen Unterſtützung, zur Kindererzeugung und Erziehung. Und in dieſer innigen, auf ſo wichtige Zwecke gegründeten Verbindung, liegt nach meiner Meinung der Hauptgrund häuslicher und öffentlicher Glückſeligkeit. Denn einmal iſt ſie unentbehrlich zur moraliſchen Vervollkommnung des Menſchen. Durch dieſe innige Verkettung ſeines Weſens mit einem andern, ſeines Intereſſes mit einem andern wird der Egoismus, der gefährlichſte Feind aller Tugend, am beſten überwunden, der Menſch immer mehr zur Humanität, und zum Mitgefühl für andere geführt, und ſeiner wahren moraliſchen Veredlung genähert. Sein Weib, ſeine Kinder knüpfen ihn an die übrige Menſchheit und an das Wohl des Ganzen mit unauflöslichen Banden, ſein Herz wird durch die ſüßen Gefühle

ehelicher und kindlicher Zärtlichkeit immer genährt und erwärmt, und vor jener alles tödtenden Kälte geſchützt, die ſich ſo leicht eines iſolirt lebenden Menſchen bemächtigt, und eben dieſe ſüßen Vaterſorgen legen ihm Pflichten auf, die ſeinen Verſtand an Ordnung, Arbeit, und vernünftige Lebensweiſe gewöhnen. Der Geſchlechtstrieb wird dadurch veredelt, und aus einem thieriſchen Inſtinct in eins der edelſten moraliſchen Motive umgeſchaffen, die heftigen Leidenſchaften, böſen Launen, üblen Gewohnheiten werden dadurch am beſten getilgt. Hieraus entſpringt nun aber ein äußerſt beglückender Einfluß aufs Ganze und auf das öffentliche Wohl, ſo daß ich mit völliger Ueberzeugung behaupte: Glückliche Ehen ſind die wichtigſten Grundfeſten des Staats und der öffentlichen Ruhe und Glückſeligkeit. Ein unverehlichter bleibt immer mehr Egoiſt, unabhängig, unſtät, von ſelbſtſüchtigen Launen und Leidenſchaften beherrſcht, weniger für Menſchheit, für Vaterland und Staat als für ſich ſelbſt intereſſirt; das falſche Gefühl der Freiheit hat ſich ſeiner bemächtigt, denn eben dieß hielt ihn vom Heirathen ab, und wird durch den eheloſen Stand noch genährt. Was kann wohl mehr zu Neuerungen, Revolutionen diſponiren, als die Zunahme der eheloſen Staatsbürger? — Wie ganz anders iſt dieß mit dem Verheiratheten? Die in der Ehe nothwendige Abhängigkeit von der andern Hälfte gewöhnt unaufhörlich auch an die Abhängigkeit vom Geſetz, die Sorgen für Frau und Kind binden an Arbeitſamkeit und Ordnung im Leben; durch ſeine Kinder iſt der Mann an den Staat feſt geknüpft, das Wohl, das Intereſſe des Staats wird dadurch ſein eignes, oder, wie es Baco ausdrückt, wer verheirathet iſt und Kinder hat, der hat dem Staate Geißeln gegeben, er iſt obligat, nur er iſt wahrer Staatsbürger, wahrer Patriot. — Aber was noch mehr iſt, nicht bloß das Glück der gegenwärtigen, ſondern auch der zukünftigen Generation wird dadurch gegründet, denn nur die eheliche Verbindung erzieht dem Staate gute, ſittliche, an Ordnung und Bürgerpflicht von Jugend an gewöhnte Bürger. Man glaube doch ja nicht, daß der Staat dieſe Bildung, dieſe Erziehung erſetzen kann, die die weiſe Natur mit dem Vater- und Mutterherzen verknüpft hat! Ach! der Staat iſt eine ſchlechte Mutter! — Ich habe ſchon oben gezeigt, was die unſelige Operation, das Propagationsgeſchäft ſporadiſch (nach Art der Thiere) zu treiben, und dann die Kinder auf öffentliche Koſten in Findelhäuſern zu erziehen, für traurige Folgen aufs Phyſiſche hat, und eben ſo iſt es mit dem Sittlichen. Es iſt eine ausgemachte Wahrheit, je mehr ein Staat uneheliche Kinder hat, deſto mehr hat er Keime der Corruption, deſto mehr Saat zu künftigen Unruhen und Revolutionen. Und doch kann es Regenten

geben, die, durch falſche Finanzvorſpiegelungen verführt, glauben können, die eheliche Verbindung könne dem Staate ſchädlich werden, der eheloſe Stand mache treue Diener, gute Bürger und dergleichen mehr. O ihr Großen dieſer Welt, wollt ihr die Ruhe eurer Staaten ſichern, wollt ihr wahres Glück im Einzelnen und im Ganzen verbreiten, ſo befördert, ehrt und unterſtützt die Ehen; betrachtet jede Ehe als eine Pflanzſchule guter Staatsbürger, jede gute häuslich glückliche Familie als ein Unterpfand der öffentlichen Ruhe und eurer Thronen! — Aber um das große Werk ganz zu vollenden, ſorgt auch für gute Erziehungsanſtalten. Denn durch Erziehung allein wird der Menſch, was er iſt, gut oder böſe. Geſetze und Strafen können wohl die Ausbrüche des Böſen abhalten (und doch nur unvollkommen), aber ſie bilden den Menſchen nie. Nur das, was in der Zeit der Kindheit und Jugend uns mitgetheilt wird, geht in unſre Natur und Weſen über, wird mit unſrer Conſtitution ſo verwachſen und verwebt, daß wir es Zeitlebens, es ſey nun gut oder böſe, nicht ganz wieder los werden können. Alles, was wir uns nach der Zeit eigen machen, iſt nur etwas angenommenes und fremdes, was immer mehr oberflächlich bleibt, aber nie ſo unſer Eigenthum wird *).

*) Man weiß, wie ſich Vorurtheile, Laſter, Aberglauben, z. E. Furcht vor Geſpenſtern, Gewittern u. ſ. w. in der Kindheit ſo tief einwurzeln können, daß ſie in der Folge durch nichts wieder auszurotten ſind. Deſto mehr ſollten wir uns bemühen, dieſe Periode zu nutzen, um die Keime der Tugend, des Guten und Edlen zu gründen, ſie werden in der Folge eben ſo unauslöſchlich ſeyn, und der Menſch wird dann eine gute, eine tugendhafte Natur bekommen, welches in der That mehr ſeyn will, als alle Cultur und Vernunftgründe. Dieß gilt beſonders vom Glauben an Gott und Unſterblichkeit. Wer dieſen nicht ſchon in der Kindheit bekommt, der wird ihn ſchwerlich je lebendig und feſt erhalten, wie dieß jetzt ſo viele traurige Beyſpiele zeigen. Man ſagt zwar jetzt, Kinder ſollen nichts lernen, was ſie nicht begreifen; und ich gebe das gern in allem übrigen zu, nur dieſe beyden Puncte bitte ich auszunehmen. Denn die kritiſche Philoſophie gibt ſelbſt zu, daß beyde nicht bewieſen, nicht erkannt werden können, ſondern geglaubt werden müſſen; und doch ſind ſie ſo unentbehrlich zum gut und glücklich leben. Warum wollen wir mit dieſem Glauben bis in die Zeiten warten, wo das Glauben ſo ſchwer, ja unmöglich wird? Die Periode der Kindheit iſt die Periode des Glaubens. Hier laßt uns dieſe hohen, dieſe tröſtlichen Wahrheiten dem zarten Gemüthe einprägen; ſie werden ihm unzertrennliche Gefährten durchs Leben bleiben, keine Zweifel, kein Spott, keine Vernunftgründe werden ſie ihm rauben können, ſelbſt gegen ſeine Ueberzeugung werden ſie ihm eigen bleiben, denn ſie ſind ein Theil ſeiner Natur worden. Und welche Stütze der Tugend, welche Erhebung des Geiſtes

Ich kann hier nicht unterlaſſen, das, was der groſſe Plato über Erziehung ſo ſchön ſagt, mitzutheilen, und es allen Obrigkeiten dringend ans Herz zu legen: »Derjenige, welchem die Oberaufſicht auf die Erziehung der Jugend anvertraut wird, und diejenigen, welche ihn erwählen, ſollen denken, daß unter allen Stellen in dem Staate dieſe ohne alle Vergleichung die vornehmſte ſey. — Obwohl der Menſch von Natur zahm iſt, ſo wird er doch nur durch die Erziehung das beſte aller Thiere, dasjenige, welches der Gottheit am nächſten kommt. Wächſt er aber ohne Erziehung auf, oder bekommt er nur eine ſchlimme; ſo wird er das wildeſte aller Thiere, welche die Erde hervorbringt. Deßwegen muß der Geſetzgeber aus dem Unterrichte der Jugend ſeine erſte, ſeine angelegenſte Sorge machen. Und wenn er dieſe Pflicht würdig erfüllen will, ſo muß er ſein Augenmerk auf denjenigen ſeiner Bürger richten, welcher in allen Arten von Tugenden ſich am meiſten hervorgethan hat, und ihn an die Spitze des Erziehungsgeſchäfts ſtellen.«

Man verzeihe dieſe Digreſſion meinem Herzen, das keine Gelegenheit vorbey laſſen kann, das Göttliche und Wohlthätige der Ehe zu zeigen, einer Einrichtung, die offenbar in der ſittlichen und phyſiſchen Natur des Menſchen gegründet iſt, und die noch von ſo vielen jetzt verkannt und falſch beurtheilt wird. Ich kehre jetzt zu meinem Hauptzweck zurück, den wohlthätigen Einfluß des Eheſtands auf das phyſiſche Wohl des Menſchen zu zeigen. Mit Recht verdient er unter den Verlängerungsmitteln des Lebens einen Platz. — Meine Gründe ſind folgende:

1. Der Eheſtand iſt das einzige Mittel, um dem Geſchlechtstrieb Ordnung und Beſtimmung zu geben. Er ſchützt eben ſo ſehr vor ſchwächender Verſchwendung, als vor unnatürlicher und kältender Zurückhaltung. So ſehr ich der Enthaltſamkeit in der Jugend das Wort geredet habe, und überzeugt bin, daß ſie unentbehrlich zum glücklichen und langen Leben iſt; ſo bin ich doch eben ſo ſehr überzeugt, daß männliche Jahre kommen, wo es eben ſo nachtheilig wäre, jeden natürlichen Trieb gewaltſam zu unterdrücken, als ihn da zu befriedigen, wo es noch nicht Zeit iſt. — Es bleibt doch zum Theil, wenigſtens in Abſicht auf die gröbern Theile, eine Excretion, und, was das wichtigſte iſt, durch völlig unterlaſſenen Gebrauch dieſer Organe veranlaſſen wir natürlich,

---

über das Gemeine und Drückende dieſes Lebens, welche Stärke und Reſignation zugleich gibt dieſer einfache Glaube! Wie ſehr werdens euch, ihr Aeltern, eure Kinder durchs ganze Leben verdanken, wenn ihr ihnen dieſe hohen Gaben, gewiß die beſte Mitgift, die es gibt, recht bald mittheilt!

daß immer weniger Generationsſäfte da abgeſondert und präparirt, folglich auch immer weniger ins Blut eingeſaugt werden, und wir erleiden am Ende dadurch ſelbſt einen Verluſt. Und ſchon das allgemeine Geſetz der Harmonie erfordert es. Keine Kraft in uns darf ganz unentwickelt bleiben; jede muß angemeſſen geübt werden. — Coitus modicus excitat, nimius debilitat.

2. Er mäßigt und regulirt den Genuß. Eben das, was den Wollüſtling vom Eheſtand abſchreckt, das Einerley iſt ſehr heilſam und nothwendig; denn es verhütet die durch ewige Abwechſelung der Gegenſtände immer erneuerte und deſto ſchwächendere Reizung. Es verhält ſich wie die einfache Nahrung zur componirten und ſchwelgeriſchen, nur jene gibt Mäßigkeit und langes Leben.

3. Die Erfahrung lehrt uns: Alle, die ein ausgezeichnet hohes Alter erreichten, waren verheirathet.

4. Der Eheſtand gewährt die reinſte, gleichförmigſte, am wenigſten aufreibende Freude, die häusliche. Sie iſt zuverläßig diejenige, die der phyſiſchen und moraliſchen Geſundheit am angemeſſenſten iſt, und das Gemüth am gewiſſeſten in jenem glücklichen Mittelton erhalten kann, der zu Verlängerung des Lebens der vortheilhafteſte iſt. Er temperirt ſowohl die überſpannten und ſchwärmeriſchen Hoffnungen und Plane, als die eben ſo übertriebenen Beſorgniſſe. Alles wird durch die Mittheilung eines zweyten Weſens, durch die innige Verbindung unſrer Exiſtenz mit einer andern gemildert und gemäßigt. Dazu nun die zarte Wartung und Pflege, die kein andres Verhältniß in der Welt für die Dauer ſo verſichern kann, als das eheliche Band, der Himmel auf Erden, der in dem Beſitz geſunder und wohlerzogner Kinder liegt, die wirkliche Verjüngung, die ihr Umgang uns gewährt, wovon der 80jährige Cornaro uns ein ſo rührendes Bild gemacht hat, und man wird nicht mehr daran zweifeln.

Wir gehen faſt durch eben die Veränderungen aus der Welt, als wir hineinkommen; die beyden Extremen des Lebens berühren ſich wieder. Als Kinder fangen wir an, als Kinder hören wir auf. Wir kehren zuletzt in den nehmlichen ſchwachen und hülfloſen Zuſtand zurück, wie im Anfange. Man muß uns heben, tragen, Nahrung verſchaffen und reichen. Wir bedürfen nun ſelbſt wieder Aeltern, und — welche weiſe Einrichtung! — wir finden ſie wieder in unſern Kindern, die ſich nun freuen, einen Theil der Wohlthaten erwiedern zu können, die wir ihnen erzeugten. — Die Kinder treten nun gleichſam in die Stelle der Aeltern, ſo wie unſre Schwäche uns in den Stand der Kinder verſetzt. — Der Hageſtolz hingegen macht ſich dieſer weiſen Einrichtung ſelbſt ver-

luſtig. Wie ein ausgeſtorbener Stamm ſteht er einſam und verlaſſen da, und ſucht vergebens durch gedungene Hülfe ſich die Stütze und Sorgfalt zu verſchaffen, die nur das Werk des Naturtriebs und Naturbands ſeyn kann.

Wirke ſo viel du willſt, du wirſt doch ewig allein ſtehen,
Bis an das All die Natur dich, die Gewaltige, knüpft.

Schiller.

VI.

Der Schlaf.

Ich habe gezeigt, daß der Schlaf eine der weiſeſten Veranſtaltungen der Natur iſt, den beſtändigen reißenden Strom der Lebensconſumtion zu beſtimmten Zeiten aufzuhalten, und zu mäßigen. Er gibt gleichſam die Stationen für unſere phyſiſche und moraliſche Exiſtenz, und wir erhalten dadurch die Glückſeligkeit, alle Tage von neuem geboren zu werden, und jeden Morgen durch einen Zuſtand von Nichtſeyn in ein neues erfriſchtes Leben überzugehen. Ohne dieſen beſtändigen Wechſel, ohne dieſe beſtändige Erneuerung, wie ekel und unſchmackhaft würde uns nicht bald das Leben, und wie abgetragen unſer geiſtiges und phyſiſches Gefühl ſeyn! Mit Recht ſagt der größte Philoſoph unſrer Zeiten: Nehmt dem Menſchen Hoffnung und Schlaf, und er iſt das unglücklichſte Geſchöpf auf Erden.

Wie unweiſe handelt alſo derjenige, der dadurch, daß er ſich den Schlaf übermäßig abbricht, ſeine Exiſtenz zu verlängern glaubt! Er wird ſeinen Zweck weder in- noch extenſiv erreichen. Zwar mehr Stunden wird er mit offnen Augen zubringen, aber nie wird er das Leben im eigentlichen Sinn des Worts, nie jene Friſchheit und Energie des Geiſtes genießen, die die unausbleibliche Folge jedes geſunden und hinreichenden Schlafs iſt, und die allem, was wir treiben und thun, ein ähnliches Gepräge aufdrückt.

Aber nicht bloß fürs intenſive Leben, ſondern auch fürs extenſive, für die Dauer und Erhaltung deſſelben iſt gehöriger Schlaf ein hauptſächliches Mittel. Nichts beſchleunigt unſre Conſumtion ſo ſehr, nichts reibt ſo vor der Zeit auf und macht alt, als Mangel deſſelben. Die phyſiſchen Wirkungen des Schlafs ſind: Retardation aller Lebensbewegungen, Sammlung der Kraft, und Wiedererſetzung des den Tag über verloren gegangenen, (hier geſchieht hauptſächlich die Reſtauration und Ernährung) und Abſonderung des unnützen und ſchädlichen. Es iſt gleichſam die täg-

liche Criſis, wo alle Abſonderungen am ruhigſten und vollkommenſten geſchehen.

Fortgeſetztes Wachen verbindet alſo alle Lebenszerſtörenden Eigenſchaften, unaufhörliche Verſchwendung des Lebenskraft, Abreibung der Organe, Beſchleunigung der Conſumtion und Verhinderung der Reſtauration.

Aber man glaube nicht, daß deßwegen ein zu lange fortgeſetzter Schlaf das beſte Erhaltungsmittel des Lebens ſey. Zu langes Schlafen häuft zu viel überflüſſige und ſchädliche Säfte an, macht die Organe zu ſchlaff und unbrauchbar, den ganzen Körper feiſt und ſchwerfällig, und kann auf dieſe Art ebenfalls das Leben verkürzen.

Genug, niemand ſollte unter 6 und niemand über 8 Stunden ſchlafen. Dieß kann als eine allgemeine Regel gelten.

Um ferner geſund und ruhig zu ſchlafen, und die ganze Abſicht des Schlafs zu erreichen, empfehle ich folgende Puncte:

1. Der Ort des Schlafs muß ſtill und dunkel ſeyn. Je weniger äußre ſinnliche Reize auf uns wirken, deſto vollkommner kann die Seele ruhen. — Man ſieht hieraus, wie zweckwidrig die Gewohnheit iſt, ein Nachtlicht zu brennen.

2. Man muß immer bedenken, daß das Schlafzimmer der Ort iſt, in dem man den größten Theil ſeines Lebens zubringt; wenigſtens bleibt man an keinem Orte in einer Situtation ſo lange. Aeußerſt wichtig iſt es daher, an dieſem Orte eine geſunde und reine Luft zu erhalten. Das Schlafzimmer muß alſo geräumig und hoch, am Tage nicht bewohnt, auch nicht des Nachts geheitzt ſeyn, keine ausdünſtenden Stoffe, Blumen und dergleichen enthalten, und die Fenſter müſſen beſtändig offen erhalten werden, außer des Nachts.

3. Man eſſe Abends nur wenig, und nur kalte Speiſen, und immer einige Stunden vor Schlafen. Ein Hauptmittel um ruhig zu ſchlafen und froh zu erwachen.

4) Man liege ohne allen Zwang und Druck faſt ganz horizontal im Bett, nur den Kopf ausgenommen, der etwas erhöht ſeyn muß. Nichts iſt ſchädlicher, als halb ſitzend im Bett zu liegen, der Körper macht da immer einen Winkel, die Circulation im Unterleibe wird erſchwert, auch das Rückgrad immer fort gedrückt, daher ein Hauptzweck des Schlafs, freyer und ungehinderter Blutumlauf, dadurch verfehlt, ja in der Kindheit und Jugend Verwachſung und Buckel oft durch dieſe Gewohnheit erzeugt wird.

5. Alle Sorgen und Tageslaſten müſſen mit den Kleidern abgelegt werden; keine darf mit zu Bette gehen. Man kann hierin durch Gewohnheit erſtaunlich viel über ſich erhalten. Ich kenne keine

üblere Gewohnheit als die, im Bett zu ſtudiren und mit dem Buche einzuſchlafen. Man ſetzt dadurch die Sele in Thätigkeit, gerade in dem Zeitpunct, wo alles darauf ankommt, ſie völlig ruhen zu laſſen, und es iſt natürlich, daß nun dieſe aufgeweckten Ideen die ganze Nacht hindurch im Kopfe herumſpucken, und immer fortbearbeitet werden. Es iſt nicht genug phyſiſch zu ſchlafen, auch der geiſtige Menſch muß ſchlafen. Ein ſolcher Schlaf iſt eben ſo unzureichend, als der entgegengeſetzte Fall, wenn bloß unſer Geiſtiges aber nicht unſer Körperliches ſchläft; z. E. das Schlafen in einem erſchütternden Wagen, auf Reiſen.

6. Hierbey muß ich noch eines beſonderen Umſtandes erwähnen. Es glaubt nehmlich mancher, es ſey völlig einerley, wenn man dieſe 7 Stunden ſchliefe, ob des Tags oder des Nachts. Man überläßt ſich alſo Abends ſo lange wie möglich ſeiner Luſt zum Studiren oder zum Vergnügen, und glaubt es völlig beyzubringen, wenn man die Stunden in den Vormittag hinein ſchläft, die man der Mitternacht nahm. Aber ich muß jeden, dem ſeine Geſundheit lieb iſt, bitten, ſich für dieſem verführeriſchen Irrthum zu hüten. Es iſt zuverläßig nicht einerley, 7 Stunden am Tage oder 7 Stunden des Nachts zu ſchlafen, und 2 Stunden Abends vor Mitternacht durchſchlafen ſind für den Körper mehr werth, als 4 Stunden am Tage. Meine Gründe ſind folgende:

Die 24ſtündige Periode, welche durch die regelmäßige Umdrehung unſers Erdkörpers auch allen ſeinen Bewohnern mitgetheilt wird, zeichnet ſich beſonders in der phyſiſchen Oeconomie des Menſchen aus. In allen Krankheiten äußert ſich dieſe regelmaßige Periode, und alle andre ſo wunderbar pünctlichen Termine in unſrer phyſiſchen Geſchichte werden im Grunde durch dieſe einzelne 24ſtündige Periode beſtimmt. Sie iſt gleichſam die Einheit der Natur-Chronologie. — Nun bemerken wir, je mehr ſich dieſe Periode mit dem Schluß des Tages ihrem Ende nähert, deſto mehr beſchleunigt ſich der Pulsſchlag, und es entſteht ein wirklich fieberhafter Zuſtand, das ſogenannte Abendfieber, welches jeder Menſch hat. Höchſtwahrſcheinlich trägt der Zutritt des neuen Chylus ins Blut etwas dazu bey. Doch iſts nicht die einzige Urſache, denn wir findens auch bey Kranken, die nichts genießen. Mehr noch hat ſicher die Abweſenheit der Sonne, und die damit verbundene Revolution in der Atmoſphäre Antheil. Eben dieſes kleine Fieber iſt die Urſache, warum Nervenſchwache Menſchen ſich Abends geſchickter zur Arbeit fühlen, als am Tage. Sie müſſen erſt einen künſtlichen Reiz haben, um thätig zu werden, das Abendfieber erſetzt hier die Stelle des Weins. Aber man ſieht leicht, daß dieß ſchon ein unnatürlicher Zuſtand iſt. Die Folge deſſelben iſt, wie bey jedem einfachen

Fieber, Müdigkeit, Schlaf und Criſis durch die Ausdünſtung, welche im Schlaf geſchieht. Man kann daher mit Recht ſagen: Jeder Menſch hat alle Nacht ſeine critiſche Ausdünſtung, bey manchen mehr, bey manchen weniger merklich, wodurch das, was den Tag über unnützes oder ſchädliches eingeſchluckt oder in uns erzeugt wurde, abgeſchieden und entfernt wird. Dieſe tägliche Criſis iſt jedem Menſchen nöthig und zu ſeiner Erhaltung äußerſt unentbehrlich; der rechte Zeitpunct derſelben iſt der, wo das Fieber ſeinen höchſten Grad erreicht hat, das iſt, der Zeitpunct, wo die Sonne gerade im Zenith unter uns ſteht, alſo die Mitternacht. Was thut nun der, der dieſer Stimme der Natur, die in dieſem Zeitpunct zur Ruhe ruft, nicht gehorcht, der vielmehr dieſes Fieber, welches das Mittel zur Abſonderung und Reinigung unſrer Säfte werden ſollte, zu vermehrter Thätigkeit und Anſtrengung benutzt? Er ſtört die ganze wichtige Criſe, verſäumt den critiſchen Zeitpunct, und geſetzt, er legt ſich nun auch gegen Morgen nieder, ſo kann er doch nun ſchlechterdings nicht die ganze wohlthätige Wirkung des Schlafs in dieſer Abſicht erhalten, denn der critiſche Zeitpunct iſt vorbey. Er wird nie eine vollkommne Criſe, ſondern immer nur unvollkommne haben, und Aerzte wiſſen, was dieſes ſagen will. Sein Körper wird alſo nie vollkommen gereinigt. — Wie deutlich zeigen uns dieß die Kränklichkeiten, die rheumatiſchen Beſchwerden, die geſchwollnen Füße, die unausbleiblich Folgen ſolcher Lucubrationen ſind!

Ferner, die Augen werden bey dieſer Gewohnheit weit ſtärker angegriffen, denn man arbeitet da den ganzen Sommer bey Lichte, welches der, der den Morgen benutzt, gar nicht nöthig hat.

Und endlich verlieren die, welche die Nacht zur Arbeit und den Morgen zum Schlaf anwenden, gerade die ſchönſte und ſchicklichſte Zeit zur Arbeit. — Nach jedem Schlafe ſind wir, im eigentlichſten Verſtande des Worts, verjüngt, wir ſind früh allemal größer, als Abends, wir haben früh weit mehr Weichheit, Biegſamkeit, natürliche Reizbarkeit, Kräfte und Säfte, genug, mehr den Charakter der Jugend, ſo wie hingegen Abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erſchöpfung, alſo der Charakter des Alters herſcht. Man kann daher jeden Tag als einen kleinen Abriß des menſchlichen Lebens anſehen, der Morgen die Jugend, der Mittag das männliche Alter, der Abend das Alter. Wer wollte nun nicht lieber die Jugend des Tages zu ſeiner Arbeit benutzen, anſtatt erſt Abends, im Zeitpunct des Alters und der Erſchöpfung, ſeine Arbeiten anzufangen? — früh ſieht die ganze Natur am reizendſten und friſcheſten aus, auch der menſchliche Geiſt iſt früh in ſeiner größten Reinheit, Energie und Friſchheit; noch iſt er nicht, wie

des Abends, durch die mancherley Eindrücke des Tages, durch Geſchäfte und Verdrießlichkeiten getrübt und ſich unähnlich gemacht, noch iſt er es mehr ſelbſt, originell, und in ſeiner urſprünglichen Kraft. Dieß iſt der Zeitpunkt neuer Geiſtesſchöpfungen, reiner Begriffe, Anſchauungen und großer Gedanken. Nie genießt der Menſch das Gefühl ſeines eignen Daſeyns ſo rein und vollkommen, als an einem ſchönen Morgen; wer dieſen Zeitpunct verſäumt, der verſäumt die Jugend ſeines Lebens!

Alle, die ein hohes Alter erreichten, liebten das Frühaufſtehen, und J. Wesley, der Stifter einer eignen methodiſchen Secte, ein origineller und merkwürdiger Mann, war ſo ſehr von der Nothwendigkeit dieſer Gewohnheit überzeugt, daß ers zu einem Religionspunct machte, früh aufzuſtehen, und er wurde dabey 88 Jahre alt. Sein Motto, was ich hier als eine ächte Lebensmaxime empfehlen will, war: Early to bed, and early arise, Makes the man healthy, wealthy and wise. (Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menſchen geſund, weiſe und reich.)

Aber ſchon oft hörte ich bey dieſem Rathe den Einwurf, man könne nicht einſchlafen, wenn man ſich auch zur rechten Zeit zu Bett legte, und dann ſey es doch beſſer außer Bett, als mit langer Weile und Verdruß im Bett zu wachen. — Dieſen Perſonen gebe ich die Verſicherung, daß dieß bloß Verwöhnung iſt, und empfehle folgendes gewiſſe Mittel dagegen: Man laſſe ſich alle Morgen zu einer beſtimmten Stunde und zwar früh wecken, ſelbſt wo es nöthig iſt, mit einem ſelbſt aufgelegten Zwang; dieß braucht man nur 6 bis 8 Tage pünklich zu befolgen, und man wird zuverläßig Abends bald und ſanft einſchlafen. Nicht im baldigen Niederlegen, ſondern im Frühaufſtehen liegt das wahre Mittel gegen das zu lange Aufbleiben des Nachts. Aber von dieſer beſtimmten Stunde des Aufſtehens muß man keinen Tag abgehen, auch wenn man noch ſo ſpät zu Bett gegangen iſt.

VII.

Körperliche Bewegung.

Wenn ich das Phyſiſche des Menſchen betrachte, ſagt der große König Friedrich, ſo kommt es mir vor, als hätte uns die Natur mehr zu Poſtillions, als zu ſitzenden Gelehrten geſchaffen. Und gewiß, ohneracht der Ausdruck etwas ſtark iſt, ſo hat er doch viel Wahres. Der Menſch iſt und bleibt ein Mittelgeſchöpf, das immer zwiſchen Thier und Engel ſchwankt, und ſo ſehr er ſeiner hö-

hern Beſtimmung untreu werden würde, wenn er bloß Thier bliebe, eben ſo ſehr verſündigt er ſich an ſeiner jetzigen, wenn er bloß Geiſt ſeyn, bloß denken und empfinden will. Er muß durchaus die thieriſchen und geiſtigen Kräfte in gleichem Grade üben, wenn er ſeine Beſtimmung vollkommen erreichen will, und beſonders iſt dieß in Abſicht der Dauer ſeines Lebens von der äußerſten Wichtigkeit. Harmonie der Bewegungen iſt die Hauptgrundlage, worauf Geſundheit, gleichförmige Reſtauration und Dauer des Körpers beruht, und dieſe kann ſchlechterdings nicht ſtatt finden, wenn wir bloß denken und ſitzen. Der Trieb zur körperlichen Bewegung iſt dem Menſchen eben ſo natürlich, wie der Trieb zum Eſſen und Trinken. Man ſehe ein Kind an: Stille ſitzen iſt ihm die größte Pein. Und gewiß, die Gabe, Tage lang zu ſitzen und nicht mehr den geringſten Trieb zur Bewegung zu fühlen, iſt ſchon ein wahrhaft unnatürlicher und kranker Zuſtand. Die Erfahrung lehrt, daß diejenigen Menſchen am älteſten wurden, welche anhaltende und ſtarke Bewegung und zwar in freyer Luft hatten.

Ich halte es daher für eine unumgänglich nöthige Bedingung zum langen Leben, ſich täglich wenigſtens eine Stunde Bewegung im Freyen zu machen. Die geſundeſte Zeit iſt vor dem Eſſen, oder 3 bis 4 Stunden nachher, Bewegung mit vollem Magen iſt ſchädlich, ja ſie kann, wenn ſie ſehr ſtark und der Magen ſehr angefüllt iſt, gefährlich werden.

Eben in dieſer Abſicht ſind mitunter angeſtellte kleine Reiſen und Excurſionen, Reiten, mäßiges Tanzen und andre gymnaſtiſche Uebungen ſo ſehr nützlich*) und es wäre ſehr zu wünſchen, daß wir hierin den Alten mehr nachahmten, welche dieſe ſo wichtigen Hülfen der Geſundheit kunſtmäßig behandelten, und ſich durch keine äußern Verhältniſſe abhalten ließen, ſie zu benutzen. Am nützlichſten ſind ſie, wenn nicht bloß der Leib, ſondern auch die Seele zugleich mit bewegt und erweckt wird. Daher muß auch eine Promenade, welche ihrer Abſicht ganz entſprechen ſoll, nicht allein, wo möglich, in einer unterhaltenden ſchönen Gegend und nach einem gewiſſen Ziel angeſtellt werden.

Aber die Bewegungen dürfen auch nicht zu heftig ſeyn, wenn ſie der Geſundheit und Lebenslänge wohlthätig ſeyn ſollen. Es fragt ſich alſo, wie beſtimmt man die Dauer und Stärke einer heilſamen körperlichen Bewegung? — Die allgemeinſte und ſicher-

---

*) Es iſt hierüber ein claſſiſches und unſrer Nation Ehre machendes Buch nachzuleſen: Guthsmuths Gymnaſtic, auch deſſen herausgekommene Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geiſtes für die Jugend.

ſte Regel iſt die: Die Bewegung werde nie bis zum heftigen Schweiß oder gänzlicher Ermüdung fortgeſetzt.

VIII.

Genuß der freyen Luft — mäßige Temperatur der Wärme.

Man muß ſich durchaus den Genuß einer reinen freyen Luft als eine eben ſo nothwendige Nahrung unſers Weſens denken, wie Eſſen und Trinken. Reine Luft iſt eben ſo gewiß das größte Erhaltungs- und Stärkungsmittel unſers Lebens, als eingeſchloßne verdorbne Luft das feinſte und tödtlichſte Gift iſt.

Hieraus fließen folgende practiſche Lebensregeln:

1. Man laſſe keinen Tag hingehen, ohne außerhalb der Stadt freie reine Luft genoſſen zu haben. Man ſehe das Spazierengehen ja nicht blos als Bewegung an, ſondern vorzüglich als den Genuß der reinſten Lebensnahrung, welcher beſonders Menſchen, die in Zimmern zu wohnen pflegen, ganz unentbehrlich iſt. Außer dieſem Nutzen wird man noch den haben, daß man ſich durch dieſen täglichen Luftgenuß beſtändig in Bekanntſchft und Familiarität mit der freyen Luft erhält. Und dadurch ſichert man ſich vor einem der größten Uebel der jetzigen Menſchheit, der zu großen Empfindlichkeit gegen alle Eindrücke und Veränderungen der Witterung. Sie iſt eine der ergiebigſten Quellen von Krankheiten, beſonders der Rheumatismen und Katarrhe, und dafür iſt kein anderes Mittel, als ſich durch täglichen Umgang mit der freyen Luft vertraut zu erhalten. Das beſte Mittel gegen Erkältung iſt, ſich täglich zu erkälten.

Und endlich wird man durch dieſe Gewohnheit unendlichen Vortheil für die Augen erhalten, denn es iſt gewiß, daß eine Haupturſache unſrer Augenſchwäche und Kurzſichtigkeit die vier Wände ſind, in denen wir von Kindheit auf wohnen und leben, und wodurch endlich das Auge ganz die Kraft verliert, den Focus entfernter Gegenſtände gehörig zu formiren. Der beſte Beweis iſt, daß dieſe Augenſchwäche nur in Städten, und nicht auf dem Lande gefunden wird.

2. Man ſuche immer wo möglich hoch zu wohnen. Wer ſeine Geſundheit lieb hat, ſollte, in Städten wenigſtens, nicht im Erdgeſtock wohnen. Man öffne fleißig die Fenſter. Windöfen oder Kamine ſind die beſten Reinigungsmittel der Stubenatmoſphäre, Man ſchlafe nicht da, wo man den ganzen Tag wohnt, und die Fenſter der Schlafkammer müſſen den ganzen Tag offen ſtehen.

Noch muß ich eine für die Lebensverlängerung wichtige Erinnerung beyfügen, die Luft in der man lebt, immer in einer nur mäßigen Temperatur der Wärme zu erhalten. Es iſt weit beſſer, in einer zu kühlen, als zu heißen Luft zu leben, denn Hitze beſchleunigt den Lebensſtrom außerordentlich, wie dieß ſchon das kürzere Leben der Bewohner heißer Gegenden beweißt, und viele Menſchen erkünſteln ſich ein ſolches Clima durch ihre heißen Stuben. Die Temperatur der Luft im Zimmer ſollte nie über 15 Grad Reaum. ſteigen.

Es iſt äußerſt ſchädlich, ja unter gewiſſen Umſtänden tödtlich, ſchnell aus der Hitze in die Kälte über zu gehen oder umgekehrt. Lungenentzündungen, Schlagflüße, Blutſtürze, Rheumatismen können die Folgen ſeyn.

IX.

Das Land- und Gartenleben.

Glücklich iſt der, dem das Loos fiel, der mütterlichen Erde nahe und treu zu bleiben, und in den unmittelbaren Umgang mit der Natur ſeine Freude, ſeine Arbeit und ſeine Beſtimmung zu finden! Er iſt an der wahren Quelle der ewigen Jugend; Geſundheit und Glückſeligkeit, Leib und Seele bleiben in der ſchönſten Harmonie und in dem beſten Wohlſeyn; Einfachheit, Frohſinn, Unſchuld, Zufriedenheit begleiten ihn durchs Leben, und er erreicht das höchſte Ziel des Lebens, deſſen es in dieſer Organiſation fähig iſt. Ich kann mich nicht enthalten das, was Herder ſo ſchön davon ſagt, hier einzuſchalten.

Mir gefällt des Freundes Entſchluß, der, dem Kerker der Mauern
  Entronnen, ſich ſein Tuskulum erwählt.
Warum thürmten Unſinnige wir die gehauenen Felſen;
  Zu fürchten etwa ihren ſchnellen Sturz?
Oder uns zu verbau'n des Himmels glänzenden Anblick?
  Zu rauben uns einander ſelbſt die Luft?
Anders lebte voreinſt in freyer und fröhlicher Unſchuld,
  Von ſolcher Thorheit fern, die junge Welt
Auf dem Lande. Da blühen unſchuldige Freuden. Sie füllen
  Mit immer neuer Wolluſt unſre Bruſt.
Da ſchaut man den Himmel. Da raubt kein Nachbar den Tag uns.
  Apoll aus friſchen klaren Quellen beut
Trank des Genius uns. O kennten die Menſchen ihr Glück nur!

Gewiß in finſtre Städte barg es nicht
Unſre Mutter Natur, nicht hinter Schlöſſer und Riegel;
Für alle blühts auf offner freyer Flur.
Wers nicht ſuchte, fands. Wer reich iſt ohne Procente,
Genießt. Sein Schatz iſt, was die Erde beut,
Hier der rinnende Bach, ſein *Silber*. Es ſteiget in Aehren
Sein *Gold* empor, und lacht an Bäumen ihm.
Dunkel im Laube verhüllt ſingt ſeine Kapelle. Da klaget,
Frohlockt und ſtreitet ſeiner Sänger Chor.
Anders klagt in der Stadt der gefangene traurige Vogel;
Ein Sklave, der ihm ſeine Körnchen ſtreut,
Glaubt, er ſinge dem Herrn. Mit jedem Tone verwünſcht er
Den Wüterich, der ihm ſeine Freyheit ſtahl, —
Auf dem Lande beglückt die Natur: ihr Affe, die Kunſt, darf
Nur furchtſam dort und züchtig ſich ihr nahn.
Schau hier dieſen Pallaſt, die grüne Laube. Gewölbet
Von wenig dichten Zweigen birgt ſie dich,
Wie den Perſermonarch ſein Haus von Zedern, und ſchenkt dir,
Was jenen flieht, geſunden ſüßen Schlaf.
Große Städte ſind große Laſten. Der eignen Freuden
Beraubet, haſcht nach fremden Freuden man.
Alles in ihnen iſt gemahlt, Geſichter und Wände,
Gebehrden, Worte, ſelbſt das arme Herz.
Alles in ihnen iſt von koſtbarem Holz und von Marmor,
Von Holz und Marmor ſelbſt auch Herr und Frau.
O Landesarmuth, o wie biſt du reich!
Wenn man hungert, ſo ißt man dort, was jegliche Jahrzeit
An mannigfaltiger Erquickung dir
Froh gewährt. Der Pflug wird Tafel, das grünende Blatt wird
Ein reiner Teller für die ſchöne Frucht,
Reinliches Holz dein Krug, dein Wein die erfriſchende Quelle,
Die frey von Giften dir Geſundheit ſtrömt,
Und mit ſanftem Geräuſch zum Schlaf dich ladet. Indeſſen
Hoch über dir die Lerch' in Wolken ſingt.
Steigend auf und hernieder, und ſchießt dir nah an den Füßen
In ihr geliebtes kleines Furchenneſt.

In der That, wenn man das Ideal eines zur Geſundheit und Longävität führenden Lebens nach theoretiſchen Grundſätzen entwerfen wollte, man würde auf das nehmliche zurückkommen, was uns das Bild des Landlebens darſtellt. Nirgends vereinigen ſich alle

Erforderniſſe ſo vollkommen als hier, nirgends wirkt alles um und in dem Menſchen auf den Zweck, Erhaltung der Geſundheit und des Lebens, hin, als hier. Der Genuß einer reinen geſunden Luft, einfacher und frugaler Koſt, tägliche ſtarke Bewegung im Freyen, eine beſtimmte Ordnung in allen Lebensgeſchäften, der ſchöne Blick in die reine Natur, und die Stimmung von innerer Ruhe, Heiterkeit und Frohſinn, die ſich dadurch über unſern Geiſt verbreitet, — welche Quellen von Lebensreſtauration! Dazu kommt noch, daß das Landleben ganz vorzüglich dem Gemüthe denjenigen Ton zu geben vermag, welcher dem Leidenſchaftlichen, Ueberſpannten und Excentriſchen entgegen iſt, um ſo mehr, da es uns auch dem Gewühl, den Reibungen und Verderbniſſen der Städte entzieht, die jenen Leidenſchaften Nahrung geben können. Es erhält folglich von innen und außen Gemüthsruhe und Gleichmuth, der ſo ſehr lebenserhaltend iſt; es gibt zwar Freuden, Hoffnungen, Genüſſe in Menge, aber alle ohne Heftigkeit, ohne Leidenſchaft, gemildert durch den ſanften Ton der Natur. — Kein Wunder folglich, daß uns die Erfahrung die Beyſpiele des höchſten Alters nur in dieſer Lebensweiſe finden läßt.

Es iſt traurig, daß die Lebensart, die urſprünglichſte und natürlichſte des Menſchen, jetzt von ſo vielen gering geſchätzt wird, ſo daß ſelbſt der glückliche Landmann es kaum erwarten kann, bis ſein Sohn ein ſtudirter Taugenichts iſt, und das Mißverhältniß zwiſchen Städter und Landmann immer größer zu werden ſcheint. Gewiß, es ſtünde beſſer um die Glückſeligkeit der einzelnen Individuen und des Ganzen, wenn ſich ein großer Theil der jetzt gangbaren Federmeſſer und Papierſcheeren in Sicheln und Pflugſchaare, und der jetzt mit ſchreibender Handarbeit beſchäftigten Finger in pflügende und ackernde Hände umwandelte. Es iſt ja das erſte bey ſo vielen auch nur Handarbeit, aber die letztre iſt nützlicher. Und wenn ich nicht ſehr irre, ſo werden wir endlich, auch durch politiſche Verhältniſſe genöthigt, wieder dahin zurückkommen. Der Menſch wird ſich der Mutter Natur und Erde wieder mehr nähern müſſen, von der er ſich in allem Sinn zu ſehr entfernt hat.

Freylich können wir nicht alle Landleute von Profeſſion ſeyn. Aber, wie ſchön wäre es, wenn auch Gelehrte, Geſchäftsmänner, Kopfarbeiter, ihre Exiſtenz in beyderley Arten von Beſchäftigung theilten, wenn ſie den Alten darin nachahmten, die, trotz ihrer philoſophiſchen oder Staatsgeſchäfte, es nicht unter ihrer Würde hielten, zwiſchen durch ſich ganz dem Landleben zu widmen, und im eigentlichſten Verſtande zu ruſtiziren. Gewiß, alle die ſo traurigen Folgen des ſitzenden Lebens und der Kopfanſtrengung würden wegfallen, wenn ein ſolcher Mann täglich einige Stunden, oder

alle Jahre einige Monathe den Spaten und die Hacke zur Hand nähme, und ſein Feld oder ſeinen Garten bearbeitete, denn freylich nicht die gewöhnliche Art auf dem Lande zu leben, — die meiſtentheils nichts weiter heißt, als Bücher und Sorgen mit hinaus zu nehmen, und, anſtatt im Zimmer, nun im Freyen zu leſen, zu denken und zu ſchreiben, — kann jenen Zweck erfüllen. Solche Ruſticationen würden das Gleichgewicht zwiſchen Geiſt und Körper wieder herſtellen, was der Schreibtiſch ſo oft aufhebt, ſie würden durch Verbindung der drey großen Panazeen, körperlicher Bewegung, freyer Luft, und Gemüthsaufheiterung, alle Jahre eine Verjüngung und Reſtauration bewirken, die der Lebensdauer und dem Lebensglück von unglaublichen Nutzen ſeyn würde. Ja, ich glaube nicht zu viel zu ſagen, wenn ich von dieſer Gewohnheit außer dem phyſiſchen Nutzen auch manchen geiſtigen und moraliſchen verſpreche. Der Hirngeſpinnſte und Hypotheſen der Studirſtuben würden zuverläßig weniger werden, man würde nicht mehr ſo häufig die ganze Welt bloß in ſeiner Perſon oder in ſeinen vier Wänden zu haben glauben und ſie auf dieſem Fuße behandeln, und der ganze Geiſt würde mehr Wahrheit, Geſundheit, Wärme und Naturſinn bekommen; Eigenſchaften, die die Griechiſchen und Römiſchen Philoſophen ſo ſehr auszeichnen, und die ſie, nach meiner Meinung, größtentheils dieſer Gewohnheit und dem fortdauernden Umgang mit der Natur zu danken haben. Aber deswegen ſollte man die größte Sorge tragen, den *Sinn für die Natur* in ſich nicht vergehen zu laſſen. Er verliert ſich ſo leicht durch anhaltendes Leben in abstracto, durch angreifende Geſchäfte, durch den Dunſt der Studirſtuben, und hat man ihn einmal verloren, ſo hat die ſchönſte Natur keine Wirkung auf uns, man kann in der lieblichſten Gegend, unter dem ſchönſten Himmel — lebendig todt bleiben. Dieß verhütet man am beſten, wenn man ſich nicht zu ſehr und nie zu lange von der Natur entfernt, ſich, ſo oft es ſeyn kann, der künſtlichen und abſtracten Welt entzieht, und alle Sinne den wohlthätigen Einflüſſen der Natur öffnet, wenn man von Jugend auf Freude und Geſchmack an dem Studium der Naturwiſſenſchaft zu erlangen ſucht (ſchon bey der Erziehung ſollte darauf Rückſicht genommen werden), und ſeine Phantaſie durch die ſchönen Nachahmungen der Mahlerey und durch die herzerhebenden Darſtellungen der Dichter der Natur, eines *Zachariä*, *Thompſon*, *Gesner*, *Voß*, *Matthiſon* u. ſ. w. dafür erwärmt.

X.

Reiſen.

Ich kann unmöglich unterlaſſen, dieſem herrlichen Genuß des Lebens eine eigne Stelle zu widmen, und ihn auch zur Verlängerung deſſelben zu empfehlen. Die fortgeſetzte Bewegung, die Veränderung der Gegenſtände, die damit verbundene Aufheiterung des Gemüths, der Genuß einer freyen immer veränderten Luft, wirken zauberiſch auf den Menſchen, und vermögen unglaublich viel zu Erneuerung und Verjüngung des Lebens. Es iſt wahr, die Lebensconſumtion kann dabey etwas vermehrt werden, aber dieß wird reichlich durch die vermehrte Reſtauration erſetzt, die theils in Abſicht des Körperlichen durch die ermunterte und geſtärkte Verdauung theils geiſtig durch den Wechſel angenehmer Eindrücke und die Vergeſſenheit ſeiner ſelbſt bewirkt wird. Denen vorzüglich, welche ihr Beruf zum Sitzen nöthigt, die anhaltend mit abſtracten Gegenſtänden oder drückenden Berufsarbeiten beſchäftigt ſind, deren Gemüth in Gefühlloſigkeit, Trübſinn oder hypochondriſche Verſtimmung verſunken iſt, oder denen, was wohl das ſchlimmſte von allen iſt, keine häusliche Glückſeligkeit zu Theil wurde, — dieſen empfehle ich dieſes große Hülfsmittel.

Aber gar viele benutzen es nicht ſo, daß es dieſe heilſamen Wirkungen hat, und es wird hier nicht undienlich ſeyn, einige der wichtigſten Regeln mitzutheilen, wie man reiſen muß, um es für Geſundheit und Leben heilſam zu machen.

1. Am geſundeſten und zweckmäßigſten ſind die Reiſen zu Fuß, und noch beſſer zu Pferde. Nur wenn man ſchwächlich iſt, oder zu ſtarke Touren macht, iſt das Fahren rathſam.

2. Beym Fahren iſt es ſehr heilſam, im Wagen immer die Lage zu verändern, bald zu ſitzen, bald zu liegen u. ſ. f. Dadurch verhütet man am beſten die Nachtheile des anhaltenden Fahrens, die am meiſten daher entſtehen, wenn die Erſchütterung immer einerley Richtung nimmt. Bey langen, anhaltenden Fahren iſt die liegende Stellung die zuträglichſte.

3. Die Natur verträgt keine ſchnellen Sprünge. Es iſt deshalb niemand, der anhaltendes und ſitzendes Leben gewohnt war, anzurathen, ſich davon ſchnell auf eine raſche ſtark erſchütternde Reiſe zu begeben. Es würde ungefähr daſſelbe ſeyn, als wenn jemand, der Waſſer zu trinken gewohnt iſt, plötzlich anfangen wollte, Wein zu trinken. — Man mache daher den Uebergang langſam, und fange mit mäßigen Bewegungen an.

4. Ueberhaupt dürfen Reiſen, die Verlängerung des Lebens und der Geſundheit zum Zwecke haben, nie Strapaze werden, wel-

ches aber nur nach der Verſchiedenheit der Naturen und Conſtitutionen beſtimmt werden kann. Drei bis vier Meilen des Tags, und alle drei bis vier Tage einen oder einige Raſttage, möchten etwa der allgemeinſte Maaßſtab ſeyn. Vorzüglich vermeide man das Reiſen bei Nacht, das durch Störung der nöthigen Erholung, durch Unterdrückung der Ausdünſtung, und durch ungeſunde Luft, immer ſehr nachtheilig iſt. Man kann ſich am Tage doppelt ſo viel zumuthen, wenn man nur die Nachtruhe reſpectirt.

5. Man glaube ja nicht, daß man auf Reiſen deſto unmäßiger ſeyn könne. Zwar in der Wahl der Speiſen und Getränke braucht man nicht ängſtlich zu ſeyn, und es iſt am beſten, in jedem Lande die da gewöhnliche Diät zu führen. Aber nie überlade man ſich. Denn während der Bewegung iſt die Kraft des Körpers zu ſehr getheilt, als daß man dem Magen zu viel bieten dürfte, und die Bewegung ſelbſt wird dadurch mühſamer. Insbeſondere darf man in hitzigen Speiſen und Getränken (was doch auf Reiſen ſo gewöhnlich iſt) nicht zu viel thun. Denn das Reiſen an ſich wirkt ſchon als Reiz, und wir brauchen daher eigentlich weniger reizende Speiſen und Getränke, als im ruhigen Zuſtande. Sonſt entſtehen gar leicht Ueberreizungen, Erhitzungen, Blutkongeſtionen u. dgl. Am beſten iſt es, auf Reiſen lieber oft aber wenig auf einmal zu genießen, mehr zu trinken, als zu eſſen, und Nahrungsmittel zu wählen, die leicht verdaulich, und dennoch ſtark nährend, nicht erhitzend, und nicht leicht zu verfälſchen ſind. Daher es auf dem Lande und in ſchlechten Wirthshäuſern am ſicherſten iſt, Milch, Eyer, gut ausgebacknes Brod, friſch gekochtes oder gebratenes Fleiſch und Obſt zu genießen. Am meiſten warne ich vor den Weinen, die man in ſolchen Häuſern bekommt. Beſſer iſt Waſſer, zu deſſen Verbeſſerung man Citronen, oder Citronenzucker (Pastilles au Citron) oder einen guten Liqueur, oder das Limonadenpulver (welches aus Cremor tartari oder dem weſentlichen Weinſteinſalz, und Zucker an Citronen abgerieben, beſteht) bei ſich führen kann, wovon man etwas zum Waſſer miſcht. Iſt es faulichriechend, ſo dient das Kohlenpulver *).

*) Dieß iſt eine der größten und wohlthätigſten Erfindungen der neuern Zeiten, die wir Hrn. Lowiz in Petersburg verdanken. Alles noch ſo faul riechende und ſchmeckende Waſſer kann man auf folgende Weiſe in wenig Minuten völlig von ſeinem faulichten Geruch und Geſchmack befreyen, und zu gutem Trinkwaſſer machen: Man nimmt Kohlen, die eben geglüht haben, pülvert ſie fein, und miſcht unter ein Quart Waſſer etwa einen Eßlöffel dieſes Pulvers, rührt es um, und läßt es einige Minuten ſtehen. Hierauf läßt man es durch Fließpapier langſam in ein anderes Glas laufen, in welchem es ſich ohne Farbe, Geruch und Geſchmack, alſo völlig

6. Man vermeide die übermäßige Anſtrengung und Verſchwendung der Kräfte. Es iſt zwar im allgemeinen eben ſo ſchwer, das rechte Maas der Bewegung anzugeben, als das rechte Maas im Eſſen und Trinken. Aber die Natur hat uns da einen ſehr guten Wegweiſer gegeben, das Gefühl der Ermüdung, welches hier eben ſo bedeutend iſt, als das Gefühl von Sättigung beym Eſſen und Trinken. Müdigkeit iſt nichts anderes, als der Zuruf der Natur, daß unſer Vorrath von Kräften erſchöpft iſt, und, wer müde iſt, der ſoll ruhen. Aber freylich kann auch hier die Natur verwöhnt werden, und wir fühlen endlich eben ſo wenig das Müdeſeyn, als der beſtändige Schlemmer das Sattſeyn, beſonders wenn man durch reizende und erhitzende Speiſen und Getränke die Nerven ſpannt. Doch gibt es dann andre Anzeigen, die uns ſagen, daß wir das Maas überſchritten haben, und auf dieſe bitte ich genau zu merken. Wenn man anfängt mißmuthig und verdroſſen zu werden, wenn man ſchläfrig iſt und oft gähnt, und dennoch der Schlaf, auch bei einiger Ruhe, nicht kommen will, wenn der Appetit ſich verliert, wenn bei der geringſten Bewegung ein Klopfen der Adern, Erhitzung, auch wohl Zittern entſteht, wenn der Mund trocken oder gar bitter wird, dann iſt es hohe Zeit, Ruhe und Erholung zu ſuchen, wenn man eine Krankheit vermeiden will, die denn ſchon im Entſtehen iſt.

7. Auf Reiſen kann die unmerkliche Ausdünſtung leicht geſtört werden, und Erkältung iſt eine Hauptquelle der Krankheiten die da vorkommen. Es iſt daher rathſam, allen ſchnellen Uebergang aus Hitze in Kälte, und umgekehrt, zu meiden, und, wer eine ſolche empfindliche Haut hat, thut am beſten, auf Reiſen ein Hemde von dünnem Flannell zu tragen.

8. Reinlichkeit iſt auf Reiſen doppelt nöthig, und daher das öftere Waſchen des ganzen Körpers mit friſchem Waſſer ſehr zu empfehlen, welches auch zur Verminderung der Müdigkeit viel beyträgt.

9. Im Winter oder im feuchten kalten Clima wird man ſich immer eher ſtarke Bewegung zumuthen können, als im Sommer oder in heißen Ländern, wo uns ſchon der Schweiß die Hälfte der Kraft entzieht. So auch früh Morgens mehr als des Nachmittags.

10. Perſonen die ſehr vollblütig oder zu Bluthuſten und anderen Blutflüſſen geneigt ſind, müſſen erſt ihren Arzt befragen, ehe ſie ſich auf eine Reiſe begeben.

---

rein und zum Trinken tauglich, ſammeln wird. Man kann auch die Kohlen, gleich nach dem Glühen gepülvert und in wohl verſtopfte Gläſer gefüllt, mit auf die Reiſe nehmen, und lange conſerviren.

XI.

Reinlichkeit und Hautkultur — Unterſuchung, ob wollene oder linnene Hautbekleidung beſſer ſey.

Beydes halte ich für Hauptmittel zur Verlängerung des Lebens.

Die Reinlichkeit entfernt alles, was unſere Natur als unnütz oder verdorben von ſich abgeſondert hat, ſo wie alles der Art, was von außen unſrer Oberfläche mitgetheilt werden könnte.

Die Hautkultur iſt ein weſentlicher Theil davon, und beſteht in einer ſolchen Behandlung der Haut von Jugend auf, wodurch dieſelbe lebendig, thätig und gangbar erhalten wird.

Wir müſſen nehmlich unſere Haut nicht bloß als einen gleichgültigen Mantel gegen Regen und Sonnenſchein betrachten; ſondern als eins der wichtigſten Organe unſers Körpers, ohne deſſen unaufhörliche Thätigkeit und Gangbarkeit weder Geſundheit noch langes Leben beſtehen kann, und deſſen Vernachläßigung in neuern Zeiten eine unbekannte Quelle unzähliger Kränklichkeiten und Lebensabkürzungen worden iſt. Könnte ich doch nachfolgendes recht eindrücklich ſagen, um mehr Achtung für dieſes Organ und deſſen beſſere Behandlung zu erregen!

Die Haut iſt das größte Reinigungsmittel unſers Körpers. Unaufhörlich, jeden Augenblick, verdünſtet dadurch, durch Millionen kleiner Gefäße auf eine unmerkbare Weiſe, eine Menge verdorbener abgenutzter und verbrauchter Theile. Dieſe Abſonderung iſt mit unſerm Leben und Blutumlauf unzertrennlich verbunden, und durch ſie wird unſerm Körper bei weitem der größte Theil alles Verdorbenen entzogen. Iſt ſie alſo ſchlaff, verſtopft oder unthätig, ſo wird Verdorbenheit und Schärfe unſrer Säfte unausbleibliche Folge ſeyn. Insbeſondere entſtehen die übelſten Hautkrankheiten daher.

Die Haut iſt ferner der Sitz des allgemeinſten Sinns, des Gefühls, desjenigen Sinns, der uns vorzüglich mit der umgebenden Natur, insbeſondere der Atmoſphäre, in Verbindung ſetzt, von deſſen Zuſtand alſo größtentheils das Gefühl unſrer eigenen Exiſtenz und unſers phyſiſchen Verhältniſſes zu dem, was um uns iſt, beſtimmt wird. Die größere oder geringere Empfänglichkeit für Krankheit hängt daher gar ſehr von der Haut ab, und, weſſen Haut zu geſchwächt oder erſchlafft iſt, der hat gewöhnlich eine zu feine und unnatürliche Empfindlichkeit derſelben, wodurch es denn kommt, daß er jede kleine Veränderung der Witterung, jedes Zuglüftchen auf eine höchſt unangenehme Weiſe in ſeinem Innern bemerkt, und zuletzt ein wahres Barometer wird. Man nennt dieß

die rheumatiſche Conſtitution, die hauptſächlich in der mangelnden Hautſtärke ihren Grund hat. Auch entſteht daher die Neigung zum Schwitzen, die ebenfalls ein ganz unnatürlicher Zuſtand iſt, und uns beſtändigen Erkältungen und Kränklichkeiten ausſetzt.

Ueberdieß iſt ſie ein Hauptmittel, um das Gleichgewicht in den Kräften und Bewegungen unſers Körpers in Ordnung zu halten. Je thätiger und offner die Haut iſt, deſto ſicherer iſt der Menſch vor Anhäufungen und Krankheiten in den Lungen, Darmcanal und ganzen Unterleib, deſto weniger Neigung zu den gaſtriſchen (gallichten und ſchleimichten) Fiebern, zur Hypochondrie, Gicht, Lungenſucht, Katarrhen und Hämorrhoiden. Eine Haupturſache, daß dieſe Krankheiten jetzt bey uns ſo eingeriſſen ſind, liegt darin, daß wir unſre Haut nicht mehr durch Bäder und andre Mittel reinigen und ſtärken.

Die Haut iſt ferner eins der wichtigſten Reſtaurationsmittel unſers Körpers, wodurch uns aus der Luft eine Menge feiner und geiſtiger Beſtandtheile zugeführt werden ſollen. Ohne geſunde Haut iſt daher keine völlige Reſtauration, ein Hauptprinzip des langen Lebens, möglich. Unreinlichkeit ſetzt den Menſchen phyſiſch und moraliſch herunter.

Auch iſt nicht zu vergeſſen, daß die Haut das Hauptorgan der Criſen, d. h. der Naturhülfen in Krankheiten, iſt, und daß ein Menſch mit einer offnen und gehörig belebten Haut weit ſichrer ſeyn kann, bey vorkommenden Krankheiten leichter und vollkommener geheilt zu werden, ja ſich oft, ohne Arzney, ſelbſt durchzuhelfen.

Daß ein ſolches Organ ein Grundpfeiler der Geſundheit und des Lebens ſey, wird nun wohl niemand leugnen, und es iſt daher in der That unbegreiflich, wie man in den neuern Zeiten, und gerade bey den vernünftigern und aufgeklärtern Völkern, daſſelbe und ſeine gehörige Cultur ſo ganz hat vernachläßigen können. Ja, anſtatt das mindeſte dafür zu thun, finden wir vielmehr, daß man von Kindheit auf alles gleichſam darauf anlegt, die Haut zu verſtopfen, zu erſchlaffen und zu lähmen. Bei weitem die mehrſten Menſchen empfangen außer dem Bade der heiligen Taufe in ihrem ganzen Leben die Wohlthat des Badens nicht wieder, die Haut wird durch den täglichen Schweiß und Schmutz immer mehr verſtopft, durch warme Bekleidungen, Pelzwerk, Federbetten u. ſ. w. erſchlafft und geſchwächt, durch eingeſchloſſene Luft und ſitzendes Leben gelähmt, und ich glaube ohne alle Uebertreibung behaupten zu können, daß bey den meiſten Menſchen unſrer Gegenden die Haut zur Hälfte verſtopft und unthätig ſey.

Man erlaube mir, hier auf eine Inconſequenz aufmerkſam zu machen, die nur das vor ſich hat, daß ſie nicht die einzige der

Art im menſchlichen Leben iſt. Bey Pferden und andern Thieren iſt der gemeinſte Mann überzeugt, daß gehörige Hautcultur ganz unentbehrlich zu ihrem Wohlſeyn und Leben ſey. Der Knecht verſäumt Schlaf und alles, um ſein Pferd gehörig ſtriegeln, ſchwemmen und reinigen zu können. Wird das Thier mager und ſchwach, ſo iſt es der erſte Gedanke, ob man vielleicht in der Hautbeſorgung etwas verſäumt und vernachläßigt habe. Bey ſeinem Kinde aber und bei ſich ſelbſt, fällt ihm dieſer einfache Gedanke nie ein. Wird dieß ſchwach und elend, zehrt es ſich ab, bekommt es die ſogenannten Miteſſer (alles Folge der Unreinlichkeit), ſo denkt er eher an Beherung und andern Unſinn, als an die wahre Urſache, unterlaſſene Hautreinigung. So vernünftig, ſo aufgeklärt ſind wir bey Thieren; warum nun nicht auch bey Menſchen?

Die Regeln, die ich zur Erhaltung der Reinlichkeit und eines geſunden und lebendigen Zuſtandes der Haut zu geben habe, ſind ſehr leicht und einfach, und können, insbeſondere wenn ſie von Jugend auf befolgt werden, als große Verlängerungsmittel des Lebens betrachtet werden:

1. Man entferne ſorgfältig alles, was unſer Körper als ſchädlich und verdorben von ſich abgeſondert hat. Dieß geſchieht, wenn man öfters (wer es haben kann täglich) die Wäſche wechſelt, die Betten, wenigſtens die Ueberzüge, oft umändert, und ſich daher lieber der Matrazen bedient, die weniger Unreinlichkeit annehmen, und die Luft des Wohnzimmers, hauptſächlich des Schlafzimmers immer erneuert.

2. Man waſche ſich täglich mit friſchem Waſſer den ganzen Körper, und reibe zugleich die Haut ſtark, wodurch ſie außerordentlich viel Leben und Gangbarkeit erhält.

3. Man bade Jahr aus Jahr ein alle Woche wenigſtens einmal in lauem Waſſer, wozu ſehr nützlich noch eine Abkochung von 5 bis 6 Loth Seife gemiſcht werden kann. Wollte Gott, daß die Badehäuſer an allen Orten wieder in Gang geſetzt würden, damit auch der unbegüterte Theil des Volks dieſe Wohlthat genießen könnte, ſo wie er ſie in den vorigen Jahrhunderten überall genoß, und dadurch geſund und ſtark wurde! *)

*) Wir haben noch überall Badehäuſer und Bäder, aber bloß als Monumente jener löblichen Gewöhnheit. Ihre Benutzung iſt durch eine unbegreifliche Indolenz der Menſchen ganz abgekommen. Ehemals gingen alle Sonnabende Badeprozeſſionen mit klingenden Becken durch die Straßen, um ans Baden zu erinnern, und der im Schmutz arbeitende Handwerker wuſch nun im Bade jene Unreinigkeiten von ſich, die er jetzt gewöhnlich Zeitlebens mit ſich trägt. Es ſollte jeder Ort ein Badehaus oder Floß im Fluſſe für den Sommer, und ein anderes für den Winter haben. Nur beob-

Ich kann hier nicht umhin, des Seebads zu erwähnen, das durch ſeine reizende und eindringende Kraft unter den Mitteln zur Hautcultur oben an ſteht, und gewiß eins der erſten Bedürfniſſe der jetzigen Generation erfüllt, die Haut zu öffnen, und das ganze Organ und dadurch das ganze Nervenſyſtem neu zu beleben. Es hat dieſes Bad zwey große Vorzüge, einmal daß es, ohngeachtet ſeiner großen Heilkräfte in Krankheiten, dennoch als das naturgemäßeſte Hülfsmittel, auch bloß zur Erhaltung und Befeſtigung der Geſundheit, von Geſunden benutzt werden kann, was bei einer Menge anderer Bäder nicht der Fall iſt, die einem Geſunden ſchaden. Es iſt damit wie mit der Leibesbewegung, ſie kann unheilbare Krankheiten curiren, und dennoch kann ſie auch der Geſundeſte zur Erhaltung ſeiner Geſundheit brauchen. Der andere Vorzug aber iſt die ſtärkende Seeluft, und ſelbſt der ganz unbeſchreiblich große und herrliche Anblick der See, der damit verbunden iſt, und der auf einen nicht daran gewöhnten eine Wirkung thut, welche eine gänzliche Umſtimmung und wohlthätige Exaltation des Nervenſyſtems und Gemüths hervorbringen kann. In bin überzeugt, daß die phyſiſchen Wirkungen des Mittels durch dieſen Seeleneindruck außerordentlich unterſtützt werden müſſen, und daß z. B. eine hypochondriſche oder an Nerven leidende Perſon ſchon das Wohnen an der See und die damit verbundnen herrlichen Schauſpiele des Auf- und Untergehens der Sonne, des Sturms u. ſ. w. halb curiren können. Ich würde in gleicher Abſicht einem Continentsbewohner die Reiſe ins Seebad, und einem Küſtenbewohner die Reiſe in die Alpen rathen; denn beydes ſind, dünkt mich, die größten Standpuncte der Natur. Dank daher dem erhabenen und Menſchen beglückenden Fürſten, der in Doberan bey Roſtock Teutſchland das erſte Seebad ſchenkte, und dem würdigen Arzt Vogel, der

---

achte man bey jedem Bade die Regel, nie bey vollem Magen, alſo nüchtern, oder 4 Stunden nach dem Eſſen, auch nie mit erhitztem Körper ins Bad zu gehen, im kühlen Flußwaſſer nie über eine Viertelſtunde, im lauen Waſſer nie über drey Viertelſtunden zu bleiben, die Erkältung beym Herausgehen zu verhüten (welches am beſten dadurch geſchieht, wenn man gleich beym Herausſteigen einen flanellnen Schlafrock überzieht), und nach dem Bade bey trockner warmer Witterung eine mäßige Bewegung zu machen, bey kühler und feuchter Witterung aber eine Stunde lang im warmen Zimmer zu bleiben. Mehr davon findet man in Meinen gemeinnützigen Aufſätzen, Leipzig bey Göſchen, unter dem Kapitel: Erinnerung an die Bäder; auch beſonders abgedruckt mit einem Kupfer eine häusliche Badeeinrichtung vorſtellend, Weimar, im Verlage des Induſtrie-Comtoirs.

daſſelbe ſo trefflich und zweckmäßig einrichtete, und durch ſeine Gegenwart die Heilſamkeit deſſelben erhöht.

4. Man trage Kleidungen, die die Haut nicht ſchwächen und die ausdünſtenden Materien leicht durchgehen laſſen. Ich kenne nichts verderblicheres in dieſem Sinne als das Tragen der Pelze. Es ſchwächt durch die übergroße Wärme ausnehmend die Haut, befördert nicht Ausdünſtung, ſondern Schweiß, und läßt doch die verdunſtenden Theile, wegen des Leders, nicht hindurch gehen. Die Folge iſt, daß ſich ein beſtändiges Dunſtbad zwiſchen der Haut und dem Pelze erzeugt, und daß ein großer Theil der unreinen Materien uns wieder zurückgegeben und wieder eingeſogen wird. Weit beſſer iſt das engliſche Pelzzeug, welches die Vortheile des Pelzes und doch nicht (weil es kein Leder hat) die Nachtheile der Unreinlichkeit und der eingeſchloſſenen Hitze hat. Aber alle dieſe zu warmen wollnen Bedeckungen auf bloßer Haut ſind nur bey ſehr großer Kälte, oder bey ſchon ſchwächlichen und zu Rheumatismen geneigten Naturen zu empfehlen. In der Kindheit und Jugend und bey übrigens geſundem Körper iſt es am beſten, unmittelbar auf der Haut eine Bekleidung von Leinwand oder Baumwolle zu tragen, und darüber im Sommer ein eben ſolches, im Winter ein wollenes, Ueberkleid.

5. Man mache ſich fleißig körperliche Bewegung, denn dieß iſt das größte Beförderungsmittel der merklichen Ausdünſtung.

6. Man vermeide ſolche Speiſen, die die Ausdünſtung hemmen. Dahin gehören alles Fett, Schweinefleiſch, Gänſefleiſch, grobe unausgebackne Mehlſpeiſen, Käſe.

Es iſt in neueren Zeiten von vielen Aerzten der Vorſchlag gethan worden, die Haut ganz mit wollenen, ſtatt linnenen, Kleidungen zu bedecken. Da der Gegenſtand allgemein und wichtig iſt, ſo will ich zuerſt die Wirkung der Wolle auf den lebenden Körper überhaupt beſtimmen, und dann die nöthigen Reſultate für den Gebrauch derſelben ziehen. Die Wirkungen der Wolle als Hautkleidung ſind folgende;

1. Sie reizt die Haut ſtärker als Linnen, folglich erhält ſie ſie mehr in Thätigkeit und befördert die Ausdünſtung. Durch eben dieſe reizende Wirkung zieht ſie auch mehr Krankheitsſtoff in die Haut. Durch ihren Reiz erhöhet ſie auch die Empfindlichkeit der Haut.

2. Wolle iſt ein weit ſchlechterer Wärmeleiter als Linnen, folglich vermindert ſie die Entziehung der thieriſchen Wärme beſſer, erhält alſo einen höhern Grad von Wärme in der Haut und im ganzen Körper.

3. Wolle, wenn ſie nehmlich in poröſes Zeug verarbeitet iſt

hat theils wegen der großen Wärme, theils wegen der poröſen Eigenſchaft, den großen Vorzug vor dem Linnen, daß ſie die ausgedünſtete Materie in Dunſtgeſtalt fortſchafft, oder, welches eben das iſt, verhindert, daß dieſe Dünſte nicht auf der Haut in Waſſer verwandelt werden, d. h. nicht naß machen; Leinwand hingegen gibt wegen der geringern Wärme und größern Dichtigkeit Gelegenheit, daß der Hautdunſt Waſſer wird, deßwegen bleibt man in wollener Bekleidung, auch bey ſtarker Ausdünſtung, trocken, in leinener hingegen wird man naß.

4. Die Ausdünſtung unſers Körpers iſt das große Mittel, was die Natur in ihn ſelbſt gelegt hat, ſich abzukühlen. Dadurch erhält ein lebender Körper die wundervolle Eigenſchaft, nicht wie ein Todter den Grad von Hitze annehmen zu müſſen, den das ihn umgebende Medium hat, ſondern den Grad ſeiner Temperatur ſich ſelbſt geben und modificiren zu können. Je freyer wir alſo ausdünſten, deſto gleichförmiger wird unſer Wärmegrad ſeyn, deſto leichter werden wir jedes von innen oder außen uns gegebene Uebermaß an Wärme verflüchtigen können. Daher kommt, daß Wolle, ohnerachtet ſie die Haut mehr wärmt, dennoch durch die freyere allgemeine Ausdünſtung die Ueberfüllung der ganzen Blutmaſſe mit Wärmeſtoff (die innere Erhitzung) beſſer vermindert, als Linnen. Und hieraus läßt ſichs erklären, warum man, wenn man erſt durch Gewohnheit den reizenden Eindruck auf die Hautnerven überwunden hat, in wollener Bekleidung im Sommer weniger heiß iſt, als in leinener (daß man weniger ſchwitzt, folgt aus dem vorigen Satze); ferner, daß in den heißeſten Climaten baumwollene und wollene Kleider beſſer behagen und die gewöhnlichen ſind.

5. Wolle iſt ein electriſcher Körper, Linnen nicht, d. h. Wolle kann Electricität erwecken, aber nicht ableiten. Wird nun die Haut damit bekleidet, ſo folgt, daß der ſo bekleidete Körper electriſcher werden müſſe, denn es wird ihm weniger von ſeiner animaliſchen Electricität entzogen, und überdieß noch immer neue in der Oberfläche entwickelt.

6. Wolle nimmt weit leichter anſteckende Krankheitsſtoffe an, und hält ſie feſter als Linnen.

Nun ſind wir im Stande zu beſtimmen, ob wollene Bekleidung geſund oder ungeſund ſey, und in welchen Fällen ſie nütze, und in welchen ſie ſchade.

Im Ganzen genommen glaube ich, daß es nicht gut wäre, wenn die wollene Hautbekleidung allgemein eingeführt würde. Wenigſtens würde ich ſie nie einem Kinde oder jungen Menſchen angewöhnen. Denn in dieſer Lebensperiode braucht man weniger künſtliche Erwärmung und Beförderung der Ausdünſtung, und

überdieß macht man die Haut doch allemal dadurch empfindlicher, oder verwöhnt ſie, ſo daß man bey Unterlaſſung dieſer Bekleidung ſich weit leichter erkältet. Auch erfordert eine ſolche Bekleidung weit mehr Reinlichkeit und Wechſel, würde folglich, wenn ſie auch unter den ärmern Claſſen eingeführt würde, noch mehr Unreinlichkeit unter ihnen verbreiten, als ſchon da iſt, welches hauptſächlich zwey große Nachtheile hervorbringen würde, einmal eine größere Häufigkeit von Hautkrankheiten und Ausſchlägen, und dann einen längern Aufenthalt anſteckender Krankheitsſtoffe in der Kleidung.

Aber nun gibt es einzelne Fälle, wo ſie gewiß ſehr heilſam und ſehr zu empfehlen iſt. Heilſam iſt ſie überhaupt allen, die über die erſte Hälfte des Lebens hinaus ſind, nach dem 40ſten Jahre, wo die Ausdünſtung und die thieriſche Wärme und Reizbarkeit abzunehmen anfangen.

Heilſam iſt ſie allen, die von Natur nicht viel Ueberfluß von thieriſcher Wärme und Reizbarkeit, ein blaſſes Anſehen, ſchwammichten Körper, ſchlaffe Faſern, ſchleimichte Säfte haben, den ſogenannten kalten Naturen.

Heilſam iſt ſie allen, die ein ſitzendes Stubenleben führen, um ſo mehr, wenn ſie dabey viel meditiren. Denn bey ſolcher Lebensart leidet die Ausdünſtung allemal, und es braucht einen Hautreiz, der die gehörige Tendenz der Säfte in die Peripherie erhält.

Heilſam iſt ſie allen, die zu Katarrhen, Schleimanhäufungen, Flüſſen und Gichtbeſchwerden geneigt ſind. Sie können zuweilen bloß durch ſolche Bekleidung von Grund aus gehoben werden.

Eben ſo nützlich iſt ſie bey Anlagen zu Diarrhöen und ſelbſt bey graſſirenden Ruhren, die durch nichts ſo ſicher verhütet werden können.

Heilſam iſt ſie bey aller Neigung zu Kongeſtionen, d. h. zu unnatürlicher Anhäufung des Bluts oder andrer Säfte in einzelnen Theilen, z. E. im Kopfe (woraus Schwindel, Kopfweh, Ohrenbrauſen, Schlagfluß u. dgl. entſtehen) oder in der Bruſt (wovon Bruſtſchmerzen, Engbrüſtigkeit, Huſten u. dgl. die Folgen ſind). Dieſe Uebel hebt ſie trefflich, theils durch den Gegenreiz in der Haut, theils durch die allgemeinere freyere Ausdünſtung, und ſo kann ſie ſelbſt ein ſchönes Mittel gegen anfangende Lungenſucht, Hämorrhoiden, Bluthuſten und alle andere Blutflüſſe werden.

Heilſam iſt ſie allen Nervenſchwachen, Hypochondriſten und hyſteriſchen Perſonen, bey denen die freye Ausdünſtung gewöhnlich das Barometer ihres ganzen Wohlſeyns iſt.

Heilſam iſt ſie nach allen ſchweren Krankheiten, um die Recidiven zu verhüten.

Heilſam iſt ſie allen, die eine zu große Empfindlichkeit gegen die Atmoſphäre haben. Es gibt gewiß keinen größern Panzer gegen Hitze, Kälte, Näſſe, Wind, electriſche oder andere atmoſphäriſche Einflüſſe, als wollene Bekleidung.

Heilſam iſt ſie in ſolchen Climas, wo öftere und plötzliche Abwechſelungen der Luft gewöhnlich ſind, und ſo auch allen Lebensarten, die mit ſolchen plötzlichen Abwechſelungen verbunden ſind, vorzüglich auf Reiſen.

Aber ſie kann auch ſchaden. Allen denen, die ſchon von Natur zu ſehr ſtarken Schweißen geneigt, und noch in ſolchen Jahren ſind, daß ſie dieſes Uebel los zu werden hoffen können; — Allen, die von Natur einen großen Ueberfluß an thieriſcher Electricität, Lebenskraft, Wärme haben; — Allen, die Hautausſchläge haben, oder ſehr dazu geneigt ſind; — Allen, die nicht im Stande ſind, dieſe Bekleidung oft zu wechſeln, oder wenigſtens alle 8 bis 14 Tag friſch gewaſchen anziehen. — Allen dieſen widerrathe ich ſie. Höchſt ſchädlich iſt es, wenn junge Leute Beinkleider von ſolchen wollenen Zeugen tragen.

Aber auch da, wo ſie heilſam iſt, empfehle ich doch immer nur ein ſolches wollenes Zeug, das nicht zu rauh, nicht zu dick, und porös gewebt iſt.

Will man nicht den ganzen Körper ſo bekleiden, ſo iſt es wenigſtens zur Erreichung obiger Abſichten zuträglich, Strümpfe von dieſem Material (im Sommer dünne, im Winter dicke) zu tragen, und dieſe Benutzung deſſelben wäre allgemein zu wünſchen. Bey Empfindlichern können ſie von Flockſeide oder Seidenhaſenhaaren mit feiner Wolle gemiſcht, bereitet werden.

Will man ein Material zur allgemeinen Hautbekleidung haben, was nicht die Unannehmlichkeiten der Wolle und doch viele ihrer Vorzüge hat, ſo kann die Baumwolle dazu dienen. Sie reizt und wärmt nicht ſo ſehr als Wolle, und conſervirt doch beſſer Hautausdünſtung und Wärme als Linnen. Ich glaube daher für Perſonen, die ſich noch geſund befinden und keinen beſondern Grund zum Tragen der Wolle haben, oder gar zu reizbar in der Haut ſind, wären Hemden von Baumwolle und Linnen gemiſcht, die beſten.

XII.

Gute Diät und Mäßigkeit im Eſſen und Trinken — Erhaltung der Zähne — Mediciniſches Tiſchbuch.

Der Begriff der guten Diät iſt etwas relativ; wir ſehen, daß gerade die Menſchen die älteſten wurden, die gewiß keine ausgeſuch-

ſe ängſtliche Diät hielten, aber die ſparſam lebten, und es iſt eben ein Vorzug der menſchlichen Natur, daß ſie alle, auch die heterogenſten, Nahrungsmittel verarbeiten und ſich verähnlichen kann, und nicht wie die thieriſche, auf eine gewiſſe Claſſe eingeſchränkt iſt. Es iſt ausgemacht, daß ein Menſch, der natürlich mehr im Freyen und in Bewegung lebt, ſehr wenige Diätregeln braucht. Unſre künſtliche Diät wird erſt durch unſer künſtliches Leben nothwendig.

So viel iſt gewiß, daß es nicht ſowohl auf die Qualität, aber gar ſehr auf die Quantität der Nahrungsmittel ankömmt, wenn wir auf Verlängerung des Lebes ſehen, und Cornaros Beyſpiel gibt uns davon einen erſtaunlichen Beweis, wie weit ein ſonſt ſchwächlicher Menſch dadurch ſeine Exiſtenz verlängern kann.

Man kann mit Wahrheit behaupten, daß der größte Theil der Menſchen viel mehr ißt, als er nöthig hat *), und ſchon in der Kindheit wird uns durch das gewaltſame Hinunterſtopfen und Ueberfüttern der natürliche Sinn genommen, zu wiſſen, wenn wir ſatt ſind.

Ich werde alſo hier nur ſolche Regeln in Abſicht aufs Eſſen und Trinken geben, die allgemein gültig ſind, und von denen ich überzeugt bin, daß ſie weſentlichen Einfluß auf Verlängerung des Lebens haben.

1. Nicht das, was wir eſſen, ſondern das, was wir verdauen, kommt uns zu gute und gereicht uns zur Nahrung. — Folglich, wer alt werden will, der eſſe langſam, denn ſchon im Munde müſſen die Speiſen den erſten Grad von Verarbeitung und Verähnlichung erleiden. Dieß geſchieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermiſchung mit Speichel, welches beydes ich als ein Hauptſtück des ganzen Reſtaurationsgeſchäfts betrachte, und daher einen großen Werth zur Verlängerung des Lebens darauf lege, um ſo mehr, da nach meinen Unterſuchungen alle ſehr alt gewordene die Gewoheit an ſich hatten, langſam zu eſſen.

2. Es kommt hierbey alſo ſehr viel auf gute Zähne an, daher ich die Erhaltung der Zähne mit Recht unter die Lebensverlängernden Mitteln zähle. Hier einige Regeln, die gewiß,

*) Das oben erzählte Beyſpiel von Cornaro gibt den beſten Beweis davon, mit wie wenig Nahrung der Menſch leben und geſund ſeyn kann. Das neueſte Beyſpiel gab der tapfre Vertheidiger von Gibraltar, Elliot, welcher 8 Tage der Belagerung hindurch von nichts als 4 Loth Reis täglich lebte. In ſüdlichen Gegenden, im Orient, findet man dieſe Beyſpiele häufiger, als in den nördlichen.

wenn ſie von Anfang an gebraucht werden, die Zähne bis ins hohe Alter feſt und unverdorben erhalten können:

Man verbinde immer einen gehörigen Genuß der Vegetabilien oder des Brotes mit dem Fleiſche, denn das Fleiſch bleibt weit leichter zwiſchen den Zähnen hängen, fault, und greift die Zähne an. Man wird daher durchgängig finden, daß die Claſſen von Menſchen, die wenig oder gar kein Fleiſch genießen, Bauern, Landbewohner, immer die beſten Zähne haben, ohnerachtet ſie ſie faſt nie putzen. Aber es kann kein beſſeres Zahnpulver geben, als das Kauen eines Stücks ſchwarzen trocknen Brotes. Es iſt daher für die Zähne eine ſehr heilſame Gewohnheit, nach jeder Mahlzeit ein Brotrindchen langſam zu verkauen.

Man vermeide jeden plötzlichen Uebergang der Zähne aus einer heißen in eine kalte Temperatur und umgekehrt. Denn der Ueberzug jedes Zahnes iſt Glas= oder Emailartig, und kann bei jedem ſolchen ſchnellen Wechſel leicht einen Sprung bekommen, in den ſich die verdorbenen Theile hineinſetzen, und ſo den erſten Grund zur Verderbniß des Innern legen. Es iſt daher am beſten, nie zu heiße oder zu kalte Dinge in den Mund zu nehmen, am allerwenigſten während des Genuſſes von etwas heißen, z. E. der warmen Suppe, kalt zu trinken.

Man kaue keinen Zucker, und vermeide auch Zuckergebackenes, was mit viel zähen leimichten Theilen vermiſcht iſt.

Sobald man den erſten angefreſſenen Zahn bemerkt, ſo laſſe man ihn gleich heraus nehmen, denn ſonſt ſteckt dieſer die übrigen an.

Man ſpüle alle Morgen, insbeſondere aber nach jeder Mahlzeit die Zähne mit Waſſer aus, denn dadurch werden die Ueberreſte der Speiſen weggenommen, die ſo gewöhnlich zwiſchen den Zähnen ſitzen bleiben und den Grund zu ihrem Verderben legen. Sehr nützlich iſt das Reiben, nicht ſowohl der Zähne, als vielmehr des Zahnfleiſches, wozu man ſich einer etwas rauhen Zahnbürſte bedienen kann, denn das Zahnfleiſch wird dadurch feſter, härter, wächſt und umſchließt die Zähne beſſer, welches ungemein zur Erhaltung derſelben dient.

Man wird bey gehöriger Beobachtung dieſer Regeln ſelten ein Zahnpulver nöthig haben. Sollten aber die Zähne (wie dieß in der Natur manches Menſchen liegt) geneigt ſeyn, immer mehr Schmutz (den ſogenannten Weinſtein) anzuſetzen, ſo empfehle ich folgendes ganz unſchuldiges Mittel: 1 Loth roth Sandelholz, ein halbes Loth China, werden äußerſt fein gepülvert und durch ein Haarſieb geſtäubt, ſodann 6 Tropfen Nelken= und eben ſo viel Bergamottöhl zugemiſcht, und damit die Zähne, beſonders das Zahnfleiſch, des Morgens abgerieben. Iſt das Zahnfleiſch ſchwammicht, blutend,

ſcorbutiſch, ſo ſetzt man noch ein halbes Quent Alaun hinzu. Auch zu Kohle gebrannte und gepulverte Brotrinde iſt ein gutes und unſchädliches Zahnpulver.

3. Man hüte ſich ja, bey Tiſch nicht zu ſtudiren, zu leſen oder den Kopf anzuſtrengen. Dieſer Zeitpunct muß ſchlechterdings dem Magen heilig ſeyn. Es iſt die Zeit ſeines Regiments, und die Seele darf nur ſo fern mit ins Spiel kommen, als nöthig iſt, ihn zu unterſtützen. So iſt z. B. das Lachen eins der größten Verdauungsmittel, das ich kenne, und die Gewohnheit unſrer Vorfahren, dasſelbe durch Leberreime und Luſtigmacher bey Tiſche zu erregen, war auf ſehr richtige medeciniſche Grundſätze gebaut. — Genug, man ſuche frohe und muntere Geſellſchaft bey Tiſche zu haben. Was in Freuden und Scherz genoſſen wird, das gibt gewiß ein gutes und leichtes Blut.

4. Man mache ſich nie unmittelbar nach der Mahlzeit ſehr ſtarke Bewegung, denn dieſes ſtört die Verdauung und Aſſimilation der Nahrungsmittel ganz erſtaunlich. Am beſten Stehen oder langſames Herumgehen oder Sitzen mit angenehmer Unterhaltung. Die beſte Zeit der Bewegung iſt vor Tiſch, oder drey Stunden nach dem Eſſen.

5. Man eſſe nie ſo viel, daß man den Magen fühlt. Am beſten man höre auf, ehe man noch überſättigt iſt. Und immer muß die Quantität der Nahrung mit der körperlichen Arbeit in Verhältniß ſtehen; je weniger Arbeit, deſto weniger Nahrung.

6. Man gewöhne ſich an beſtimmte Zeiten des Eſſens. Nichts iſt nachtheiliger, als das beſtändige und unordentliche Eſſen den ganzen Tag über, und außer der Mahlzeit. Zur guten Verdauung gehört, daß der Magen ausdauet, das heißt, daß er von Zeit zu Zeit leer wird, damit ſich nun ſeine Kräfte ſowohl als die zur Verdauung nöthigen Magenſäfte ſammlen und den gehörigen Grad von Schärfe erlangen können. Nach ſolchen Pauſen geht der Magen mit erneuerten Kräften an ſein Werk, welchen Vortheil die verlieren, die unaufhörlich kauen. Daher auch Magenſchwäche, ewige Verdauungsfehler, ſchlechte Säfte, ja bey Kindern die Darrſucht die Folgen ſeyn können. Am ſchicklichſten ſcheint mirs, eine Pauſe von 5 bis 6 Stunden zwiſchen jeder Mahlzeit zu laſſen.

7. Man halte ſich bey der Wahl der Speiſen immer mehr an die Vegetabilien. Fleiſchſpeiſen haben immer mehr Neigung zur Fäulniß, die Vegetabilien hingegen zur Säure und zur Verbeſſerung der Fäulniß, die unſer beſtändiger nächſter Feind iſt. Ferner animaliſche Speiſen haben immer mehr reizendes und erhitzendes, hingegen Vegetabilien geben ein kühles mildes Blut, vermindern die innern Bewegungen, die Leibes- und Seelenreizbarkeit, und

retardiren alſo wirklich die Lebensconſumtion. Und endlich geben animaliſche Speiſen viel mehr Blut und Nahrung, und erfordern alſo, wenn ſie gut bekommen ſollen, weit mehr Arbeit und körperliche Bewegung; außerdem wird man vollblütig. Sie ſind alſo in dieſer Rückſicht für Gelehrte und Leute, die viel ſitzen, ſehr vorſichtig zu gebrauchen, denn ſolche Menſchen brauchen keine ſo ſtarke Reſtauration, wenig Erſatz von gröberer Subſtanz, ſondern nur von den feinern Nahrungsſäften, die zu den Geiſtesbeſchäftigungen dienen. Am meiſten vermeide man Fleiſch im Sommer und wenn Faulfieber herrſchen. — Auch finden wir, daß nicht die Fleiſcheſſer, ſondern die, die von Vegetabilien (Gemüſe, Obſt, Körner und Milch) leben, das höchſte Alter erreichten. — Baco erzählt von einem 120jährigen Manne, der zeitlebens nichts anders als Milch genoſſen hatte. Die Bramanen eſſen, vermöge ihrer Religion, nie etwas anders als Vegetabilien, und erreichen meiſt ein 100jähriges Alter. J. Wesley fing in der Mitte ſeines Lebens an, gar kein Fleiſch, ſondern bloß Vegetabilien zu genießen, und ward 88 Jahre alt. Wollten doch diejenigen, die bloß im Fleiſchgenuß Geſundheit und Stärke zu finden vermeinen, daran denken, daß die Bewohner der Schweizeralpen faſt nichts als Brod, Milch und Käſe genießen, und was ſind es für rüſtige und kraftvolle Menſchen!

Nur bey Hypochondriſten, und Leuten, die einen ſchwächlichen Körper, beſonders ſchwache Verdauung und beſtändige Neigung zu Blähungen haben, leidet dieſe Regel eine Ausnahme; denn da muß die Nahrung mehr aus Fleiſch, vorzüglich Gebratenen, beſtehen.

8. Man eſſe Abends nie viel, wenig oder gar kein Fleiſch, am beſten kalt, und einige Stunden vor Schlafengehen. Für Kinder, junge und vollblütige Leute habe ich nichts zuträglicher zum Abendeſſen gefunden, als Obſt mit etwas gut ausgebacknem Brod. Im Winter beſonders Aepfel, die einen vorzüglich ruhigen und leichten Schlaf geben, und bey ſitzender Lebensart zugleich den Vorzug haben, den Leib gehörig zu öffnen.

9. Man verſäume nicht das nöthige Trinken. Es geſchieht häufig, daß man durch Unachtſamkeit auf die Erinnerungen der Natur zuletzt das Trinken ganz verlernt, und nun gar nicht mehr von der Natur erinnert wird, welches eine Haupturſache der Trockenheit, Verſtopfung des Unterleibes, und einer Menge von Krankheiten iſt, die man ſo häufig bey Gelehrten und ſitzenden Frauenzimmern findet. Aber man merke: Nicht unter dem Eſſen iſt die beſte Zeit zum Trinken, denn dadurch wird der Magenſaft zu ſehr verdünnt und die Kraft des Magens geſchwächt, ſondern nach Tiſche etwa eine Stunde nachher.

Das beſte Getränk iſt Waſſer, dieſes gewöhnlich ſo verachtete, ja von manchen für ſchädlich gehaltene Getränk. — Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Man höre, was der verehrungswürdige Greis, der General-Chirurgus Theden ſagt *), der ſein mehr als 80jähriges Leben, hauptſächlich dem täglichen Genuß von 7 bis 8 Quart (14 bis 16 Pfund) friſchem Waſſer zuſchreibt, den er ſeit mehr als 40 Jahren machte. Er war zwiſchen dem 30ſten und 40ſten Jahre der ärgſte Hypochondriſt, bisweilen bis zur tiefſten Melancholie, litt an Herzklopfen, Unverdaulichkeiten, und glaubte nicht noch ein halbes Jahr leben zu können. Aber von der Zeit an, daß er dieſe Waſſerdiät anfing, verloren ſich alle die Zufälle, und er war in der ſpätern Hälfte ſeines Lebens weit geſunder, als in der frühen, und völlig frey von Hypochondrie. — Aber die Hauptſache iſt, es muß friſch (d. h. aus Quellen, nicht aus offnen Brunnen, friſch geſchöpft und gehörig verſtopft) ſeyn, denn jedes Brunnenwaſſer hat ſo gut, wie die mineraliſchen, ſeinen Brunnengeiſt (fixe Luft, kohlenſaures Gas), wodurch es eben verdaulich und ſtärkend wird. — Reines und friſches Waſſer hat folgende weſentliche Vorzüge, die uns gewiß Reſpect dafür einflößen können.

Das Element des Waſſers iſt das größte, ja einzige Verdünnungsmittel in der Natur. — Es iſt durch ſeine Kälte und fixe Luft ein fürtreffliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven. — Es iſt ein herrliches Galle- und Fäulnißtilgendes Mittel, wegen der vielen fixen Luft und der ſalzigen Beſtandtheile, die es enthält. — Es befördert die Verdauung und alle Abſonderungen des Körpers. Ohne Waſſer exiſtirt keine Excretion. — Da nach den neuern Erfahrungen Sauerſtoff ein Beſtandtheil des Waſſers iſt, ſo trinken wir wirklich neuen Lebensſtoff, indem wir Waſſer trinken. — Wer ſeine Kinder an das Waſſertrinken gewöhnt, der verſchafft ihnen einen guten Magen für ihr ganzes Leben.

Auch kann ich hier unmöglich unterlaſſen, wieder einmal etwas zum Beſten der Suppen (der flüſſigen Nahrung) zu ſagen, nachdem es ſeit einiger Zeit Mode worden iſt, ihnen nichts als Böſes nachzureden.

Ein mäßiger Genuß von Suppen ſchadet zuverläßig nicht; es iſt ſonderbar; ſich davon ſo große Erſchlaffung des Magens zu träumen. Wird denn nicht alles Getränk, wenn wirs auch kalt zu uns nehmen, in wenig Minuten warme Suppe im Magen, und befindet ſich denn der Magen nicht den ganzen Tag in der natür-

*) S. Thedens neue Bemerkungen.

lichen Temperatur einer warmen Suppe? Nur hüte man ſich, ſie heiß oder in zu großer Menge auf einmal, oder zu wäſſericht zu genießen. Aber ſie hat auch große Vortheile: Sie erſetzt das Getränk, beſonders bey Gelehrten, Frauenzimmern und allen denen, welche außer Tiſch wenig oder gar nicht trinken, und die, wenn ſie nun auch das Suppeneſſen unterlaſſen, viel zu wenig Feuchtigkeit ins Blut bekommen; wobey noch das zu bemerken iſt, daß das Flüſſige, in Suppengeſtalt genoſſen, ſich weit beſſer und ſchneller unſern Säften beymiſcht, als wenn es kalt und roh getrunken wird. Eben deswegen iſt nun auch Suppe ein großes Verhütungsmittel der Trockenheit und Rigidität des Körpers, und daher für trockne Naturen und im Alter die beſte Art der Nahrung. Je älter der Menſch wird, deſto mehr muß er von Suppe leben. Ja ſelbſt die Dienſte eines Arzneymittels vertritt ſie. Nach Erkältungen, bey nervichten oder Magenkopfweh, bey Koliken und manchen Arten von Magenkrämpfen, iſt warme Suppe das beſte Mittel. Auch wird es zum Beweiſe des Nutzens und wenigſtens der Unſchädlichkeit der Suppe dienen, wenn ich ſage, daß unſre Vorfahren, die gewiß ſtärker waren, als wir, und die Bauern, die es noch ſind, viel Suppe genießen, und daß alle alte Leute, die ich kennen gelernt habe, große Freunde der Suppe waren.

Das *Bier* iſt als Erſatz des Waſſers zu benutzen in Gegenden, die kein gutes Waſſer haben, oder für Menſchen, die einen zu ſchwachen Magen, Neigung zur Hartleibigkeit oder einen erſchöpften nahrungsloſen Körper haben. Doch muß es gut bereitet und gut gewartet ſeyn, d. h. einen gehörigen Antheil Malz und Hopfen haben — das erſte gibt ihnen die nährenden, das zweyte die Magenſtärkenden und Verdauungsbefördernden Theile, — gehörig ausgähren, und auf Flaſchen abgefüllt werden, damit es auch Geiſt behalte. Kennzeichen eines guten Bieres ſind: Es iſt hell, nicht trübe oder dicke, und hat oben auf keinen dicken gelben, ſondern einen leichten, weißen und dünnen Schaum.

Der *Wein* erfreut des Menſchen Herz, aber er iſt kein Nahrungsmittel, und keineswegs eine Nothwendigkeit zum langen Leben; denn diejenigen ſind am älteſten geworden, die ihn nicht tranken. Ja er kann, als ein reizendes, die Lebensconſumtion beſchleunigendes Mittel, das Leben ſehr verkürzen, wenn er zu häufig und in zu großer Menge getrunken wird. Wenn er daher nicht ſchaden und ein Freund des Lebens werden ſoll, ſo muß man ihn nicht täglich, und nie in Uebermaaß trinken, je jünger man iſt, deſto weniger, je älter, deſto mehr. Am beſten, wenn man den Wein als Würze des Lebens betrachtet und benutzt, und ihn nur auf

die Tage der Freude und Erholung, auf die Belebung eines freundſchaftlichen Zirkels verſpart.

Ich muß hier noch einiger ſonderbaren Genüſſe erwähnen, die nur den neueren Zeiten eigen ſind, der Genuß des Rauchs und der Schnupfpulver.

Der Rauchgenuß iſt einer der unbegreiflichſten. Etwas unkörperliches, ſchmutziges, beißendes, übelriechendes, kann ein ſolcher Lebensgenuß, ja ein ſolches Lebensbedürfniß werden, daß es Menſchen gibt, die nicht eher munter, vergnügt und lebensfroh werden, ja, die nicht eher denken und arbeiten können, als bis ſie Rauch durch Mund und Naſe ziehen. Ja man erzählt von einem Schwediſchen Hauptmanne, im ſiebenjährigen Kriege, der in Ermangelung des Tabaks, Stroh in die Pfeife ſtopfte, und verſicherte, dieß ſey alles einerley, wenn er nur Rauch unter der Naſe ſähe, ſo wäre er zufrieden. — Ich will hier nichts von dieſen Vorzügen weiter ſagen, denn die würden ſie doch nicht begreifen, die keine Tabaksraucher ſind. Und unentbehrlich zum Wohlſeyn und zur Glückſeligkeit ſind ſie nicht, denn wir ſehen die, die nicht rauchen, eben ſo heiter, eben ſo glücklich, eben ſo geſund, ja noch geſunder. Aber ich muß etwas von den Nachtheilen ſagen, die dieſe Gewohnheit hat, beſonders um der jungen Leute willen, die dieſes Buch leſen, und die noch die freye Wahl haben, ſie anzunehmen oder nicht. Das Tabaksrauchen verdirbt die Zähne, trocknet den Körper aus, macht mager und blaß, ſchwächt Augen und Gedächtniß, zieht das Blut nach Kopf und Lunge, disponirt daher zu Kopfbeſchwerden und Bruſtkrankheiten, und kann denen, die hectiſche Anlage haben, Bluthuſten und Lungenſucht zuziehen. Ueberdieß gibt es ein Bedürfniß mehr, und je mehr ein Menſch Bedürfniſſe hat, deſto mehr wird ſeine Freyheit und Glückſeligkeit eingeſchränkt. Ich warne daher jedermann dafür und werde mich ſehr freuen, wenn ich hierdurch etwas zur Verminderung dieſer üblen Sitte (die, wie ich mit Freuden bemerke, ſchon ſehr abnimmt) beytragen kann.

Das Schnupfen iſt nicht viel beſſer, und in Abſicht der Unreinlichkeit noch ſchlimmer. Ueberdieß reizt es die Nerven und ſchwächt ſie am Ende, und erzeugt Kopf= und Augenkrankheiten.

Zu allem dem kommt nun noch etwas, was die Nachtheile des Rauchens und Schnupfens ausnehmend vermeht, die mancherley Zuſätze und Beizen, wodurch die Tabaksfabrikanten die Käufer mehr zu reizen ſuchen, und die zum Theil wahre Vergiftungen des Publikums ſind. Es iſt mir unbegreiflich, daß die Geſundheitspolizeyen, die alle Conſumtibilien ſo genau beobachten, dieſe jetzt ſo wichtige Klaſſe derſelben nicht genauer unterſuchen, denn es iſt doch

wohl am Ende einerley, ob ein Menſch durch Verſchlucken oder durch Rauchen und Schnupfen vergiftet wird. — Nur ein Factum zum Beiſpiel, was ich ganz genau weiß. Iu einer Tabaksfabrik war es herkömmlich, den Spaniſchen Tabak immer mit rother Mennige zu vermiſchen, um ihm ſchönere Farbe und Gewicht zu geben. — Hier ſchnupften alſo die Käufer täglich eine Portion Bleykalk, das fürchterlichſte ſchleichende Gift. Muß man ſich dann noch wundern, wenn manche Arten Schnupftabak unheilbare Blindheiten, Nervenkrankheiten nach ſich ziehen (wie mir Fälle vorgekommen ſind), und iſt es nicht Zeit, dieſe der öffentlichen Geſundheit ſo gefährlichen Betrügereyen der Dunkelheit zu entziehen, und keinem Rauch= oder Schnupftabak den Verkauf zu erlauben, bis er chemiſch unterſucht und unſchädlich befunden worden iſt?

Ich benutze dieſe Gelegenheit, um meinen Leſern ein kleines mediziniſches Tiſchbuch mitzutheilen, worin ſich jeder über die Haupteigenſchaften der verſchiedenen Speiſen und ihren nützlichen oder ſchädlichen Einfluß auf die Geſundheit, belehren kann.

Es iſt wahr, der Menſch iſt beſtimmt und organiſirt, alles zu genießen und in ſich aufzunehmen. Jedes Thier hat ſeine beſtimmten Cirkel der Nahrung, der Menſch nicht; er beherrſcht auch hierin die ganze Natur, und es iſt ein wichtiger Theil ſeiner Vollkommenheit; er ſollte die ganze Erde bewohnen, und dazu war es nothwendig.

Aber dieſes Vorrecht genießt er nur im völlig geſunden Zuſtand und bei einer naturgemäßen Lebensart. Der nicht ganz geſunde, der nicht der Natur gemäß Lebende verliert es, empfindet gar ſehr die leichtere oder ſchwerere Verdaulichkeit, die ſtärkere oder ſchwächere Reizkraft und andere Eingenſchaften der verſchiedenen Nahrungsmittel. Und wie wenig gibt es denn Menſchen in Städten und in den höhern Ständen, in den Klaſſen des denkenden oder ſitzenden Lebens, von denen man ſagen kann, ſie ſind völlig geſund, und leben den Geſetzen der Natur getreu? — Der Vornehme und Reiche, der bloß lebt um zu genießen, der Kopfarbeiter, der im Denken die beſten Kräfte des Körpers und der Verdauung verſchwendet, und die erſten Geſetze des Naturgemäßen Lebens, körperliche Bewegung und Luftgenuß vernachläßigt, der ewig ſitzende Handwerker — und das ſind ja die Hauptklaſſen der Stadtbewohner — können keinen Anſpruch mehr auf jenes Vorrecht machen, und für ſie wird ein ſolcher Unterricht allerdings ſehr nöthig.

Ich werde zuerſt die verſchiedenen Arten der Nahrungsmittel, und dann ihr Zubereitungen durchgehen.

I. Fleiſchnahrung.

Ihre allgemeinen Eigenſchaften ſind folgende:

1. Sie iſt am meiſten nährend, daher iſt ſie für Vollblütige und Fette nachtheilig, hingegen für Magere und Schwache heilſam.

2. Sie iſt reizend und erhitzend; d. h. ſie enthält am meiſten Wärmeſtoff und andere reizende Beſtandtheile, vermehrt folglich den Blutumlauf, die Thätigkeit aller Organe, die Wärme; daher iſt ſie überhaupt Menſchen von ſanguiniſcher choleriſcher Natur, leidenſchaftlichem Temperament, heißem Blut, Neigung zu Entzündungen und activen Blutflüſſen, ſo auch im allgemeinen bey Fiebern nicht geſund; hingegen ſchlaffen, kalten, reizloſen, phlegmatiſchen Naturen zuträglich. Weißes Fleiſch erhitzt weniger als rothes.

3. Sie hat und gibt mehr Neigung zur Fäulniß als die Pflanzenkoſt. Wenn man bloß Fleiſch genießt, ſo kann man nach einigen Tagen alle Zufälle eines Faulfiebers haben. Daher muß immer der Genuß des Fleiſches mit der Pflanzenkoſt vermiſcht und temperirt werden; daher iſt es kein Vorurtheil, ſondern eine ſehr heilſame und nothwendige Sitte, Brod dazu zu eſſen, eben ſo der Mitgenuß von Zugemüſe, Obſt und Wein. — Deswegen muß man beſonders bei ſcorbutiſchen Anlagen des Körpers, während der Hitze des Sommers, bey herrſchenden Faulfiebern, das Uebermaß im Fleiſchgenuß vermeiden. Selbſt bey der Peſt hat man bemerkt, daß die Fleiſcheſſer immer gefährlicher krank ſind, als die von Vegetabilien, inſonderheit von Früchten lebenden.

4. Sie iſt leicht verdaulicher, wenigſtens leichter in Blut zu verwandeln, als die Pflanzenkoſt, daher für ſchwache, alte, und beſonders an ſchwachen Magen leidende zuträglicher.

5. Sie erzeugt mehr und ſchärfere Galle als Pflanzenkoſt, daher iſt ſie gallichten und zu Gallenkrankheiten geneigten Menſchen weniger zuträglich. Im Ganzen kann man ſagen, Leuten von bräunlichen Teint und ſchwarzen Haaren bekommt Pflanzenkoſt, von blonden Teint hingegen bekommt Fleiſchkoſt beſſer.

6. Sie erzeugt wenig oder gar keine Luft, d. h. ſie blähet nicht und iſt daher allen, die daran leiden, zu empfehlen.

7. Sie widerſteht der Säure im Magen und Darmkanal, und iſt daher für die, die daran leiden, die beſte Nahrung.

Einige beſondere Bemerkungen und Beſtimmungen ſind noch folgende. Fettes Fleiſch macht eine Ausnahme in Abſicht der Verdaulichkeit. Es gehört ein ſehr ſtarker Magen dazu, um Fett zu verdauen; ein ſchwacher bekommt davon Unverdaulichkeit und Ver-

ſchleimung; daher thut ein ſolcher am beſten, es ganz zu meiden, und immer iſt es dabey nöthig, Salz oder Gewürze oder Wein dabey zu genießen und es recht langſam zu kauen. — Fleiſch von Pflanzenfreſſenden Thieren gibt geſundere Säfte als das von Fleiſchfreſſenden. Auch genießen wir nur 2 Fleiſchfreſſende Thiere, Schweine und Enten. — Fleiſch von kleinen Thieren iſt leicht verdaulicher als das von größern. — Fleiſch von jungen Thieren iſt leicht verdaulicher aber weniger nährend und reizend als das von ältern; doch gar zu junges Fleiſch kann dadurch unverdaulich werden, daß es gar zu fade und reizlos iſt, z. E. ungeborne Thiere, neugeborne Kälber, Spanferkel. — Fleiſch von Thieren, die vor ihrem Tode Freiheit genoſſen haben, iſt geſünder als das von eingeſperrten. — Fleiſch, was noch voll Blut iſt, iſt unverdaulicher, erhitzender und mehr zur Fäulniß geneigt als Blutleeres. Deswegen iſt das Fleiſch der Thiere, welche durch Blutverluſt getödtet ſind, geſünder als das durch Erſtickung oder Erſchlagung getödteter; und das Moſaiſche Geſetz des Schächens, beſonders fürs heiße Clima, ſehr weiſe. — Wildes Fleiſch iſt nahrhafter und reizender, aber zäher und ſchwerverdaulicher als zahmes; daher iſt es erſchöpften und phlegmatiſchen Menſchen heilſam, vollblütigen und choleriſchen aber nicht; daher thut man wohl, es etwas liegen zu laſſen, damit es mürber werde, nur nicht zu lange, daß es nicht ſchon der Fäulniß zu nahe ſey. Junges Wildbret iſt unſtreitig die geſundeſte Fleiſchſpeiſe. — Vor dem Tode gehetzte Thiere gehen ſchnell in Fäulniß über, und ſollten gar nicht gegeſſen werden.

Nun die beſonderen Arten des Fleiſches.

Warmblütige Thiere.

Rindfleiſch iſt das nahrhafteſte, kräftigſte und reizendſte von allen, doch wenn es nicht jung und mürbe iſt, etwas ſchwer verdaulich; es verlangt daher Bewegung und guten Magen, und iſt Leuten, die viel ſitzen, und vieles und dickes Blut haben, nicht zuträglich.

Kalbfleiſch iſt weniger reizend, weniger nahrhaft, und erhitzend, auch leicht verdaulich, ausgenommen für ſolche Magen, die erſchlafft und überreizt ſtarke Reize nöthig haben, und zur Verſchleimung geneigt ſind. Es iſt daher für ſanguiniſche, choleriſche, viel ſitzende, vollblütige Menſchen, für Kinder und junge Leute, bey fieberhafter Anlage, zum Anfange der Wiederherſtellung nach hitzigen Krankheiten geſünder als Rindfleiſch.

Hammelfleiſch iſt ſchwerer zu verdauen, als beyde vorhergehende.

Schweinefleiſch iſt das ſchwerverdaulichſte von allen, und erzeugt leicht ſchleimigte und unreine Säfte, wovon der Grund in ſeiner reizenden und fetten Beſchaffenheit und in der trägen und unreinlichen Natur des ganzen Thiers zu ſuchen iſt. — Es iſt daher denen beſonders nachtheilig, die viel ſitzen, die an Schleim, Schärfen, Ausſchlägen und Geſchwüren leiden, denn es hindert die freye Ausdünſtung. Menſchen, die ſtarke Bewegung haben, iſt es nützlich, denn die bedürfen anhaltender Nahrungsmittel.

Wildes Schweinefleiſch, wenn es jung iſt, iſt geſünder.

Haſen und Rehfleiſch, wenn es jung iſt, iſt leichtverdaulich, nahrhaft und reizend: nur darf es nicht zu ſehr mit Speck durchzogen werden, welches ihm die Verdaulichkeit nimmt.

Das Fleiſch der Vögel iſt im Ganzen verdaulich und geſund, wenn es nicht zäh oder alt iſt, die welche viel fliegen und in der Luft leben, ſind geſünder, als die, welche gehen oder viel im Waſſer und Sumpf leben; die, welche Fleiſch freſſen, ſind ungeſünder als die, welche von Pflanzen leben.

Junge Hühner ſind die leichtverdaulichſte, am wenigſten erhitzende Fleiſchnahrung, daher für Kinder und junge Leute, und zur erſten Nahrung nach Fiebern am zuträglichſten.

Gänſefleiſch iſt ſchwerverdaulich und ungeſund, und ſteht in ſeinem diätetiſchen Werth gleich nach dem Schweinefleiſch.

Einige Produkte des Thierreichs.

Eyer, unſtreitig die concentrirteſte Nahrung, die in der Natur exiſtirt. Sie werden ganz in Blut verwandelt, und ein Ey gibt ſicher eben ſo viel Nahrungsſaft als $\frac{1}{8}$ Pfund gewöhnliches mageres ausgekochtes Fleiſch. Aber dazu gehört eine Bedingung, ſie müſſen entweder friſch oder nur weich geſotten ſeyn. Sind ſie hart, ſo iſt es ganz das Gegentheil, ſie werden ſchwer verdaulich und verſtopfend, und weil das hartgeſottene Eyweis nicht aufgelöſet werden kann, viel weniger nahrhaft. Noch ſchwerer zu verdauen werden ſie, wenn ſie in brauner Butter hart geſotten ſind. — Sehr vorſichtig ſey man mit faulen Eyern; ein faules Ey kann die ſchlimmſten Indigeſtionen, ja Faulfieber erregen.

Milch, ein treffliches Nahrungsmittel, ſehr nahrhaft, daher Schwachen und Abgezehrten heiſam, leichtverdaulich, und in Abſicht ſeiner Natur und Reizkraft die Mitte zwiſchen Fleiſch und Pflanzenkoſt haltend, milde und kühl, daher für Kinder und junge Leute ſo geſund, nur hat ſie die Neigung zum Sauerwerden, und bekommt daher den Hypochondriſten und zur Magenſäure geneigten nicht, auch nicht, wenn ſie in zuſammengeſetzten Formen oder mit vielerley andern Dingen zugleich genoſſen wird. Die Re-

gel beym Genuß der Milch iſt: So einfach wie möglich, und viel Bewegung im Freyen dabey.

Käſe, ein ſchwer verdauliches, verdorbenes, halb faules Nahrungsmittel, oder vielmehr kein Nahrungs-ſondern ein Reizmittel, und ſo ſollte es auch benutzt werden, als Würze und Zuſatz zu andern Nahrungsmitteln. — Wer Käſe oft und in Menge genießt, der erzeugt ſich Unverdaulichkeit, Verſchleimung, Verſtopfung, verdorbene ſcharfe Säfte, Haut- und Nierenkrankheiten, — er müßte denn als Hirte auf den Alpen leben, wo die Lebensart und reine Luft alles gut macht. — Am ſchädlichſten iſt er, wenn er alt iſt; es können davon alle Zufälle einer Vergiftung entſtehen.

Butter iſt das mildeſte und leichtverdaulichſte unter allen Fettarten, und kann ein gutes Nahrungsmittel abgeben. Dazu gehört aber, daß ſie friſch ſey, und nicht in zu großem Uebermaß genoſſen werde. — Alte und braungeröſtete Butter thut gerade das Gegentheil, iſt ſchwer verdaulich, ſcharf und reizend.

Kaltblütige Thiere.

Fiſche und Schaalthiere.

Sie ſind im Allgemeinen weniger reizend, und mehr zum Uebergang in Schleim und Corruption geneigt, und die Fiſche wenigſtens nicht ſo nahrhaft als die warmblutigen Thiere. Sie erzeugen daher leichter Unverdaulichkeit, Verſchleimungen, Würmer, und kalte Fieber, und geben nie eine recht kräftige und ſtärkende Nahrung. Am meiſten müſſen ſich alſo ſolche für ihren Genuß hüten, die zu Schleim und Unverdaulichkeiten und zu Wechſelfiebern geneigt ſind, oder kaltes reizloſes Blut haben. — Auch gründet ſich darauf die Regel, ſich nie bloß in Fiſch ſatt zu eſſen, ſie ſo friſch als möglich zu genießen, (denn ſie gehen äußerſt ſchnell in Fäulniß über), und immer Salz, Gewürze, oder Wein damit zu verbinden. — Ein ſehr richtiger Maßſtab zur Beurtheilung ihrer Verdaulichkeit und Geſundheit iſt ihre mehrere oder wenigere Zerreiblichkeit (Friabilität) und der Ort ihres Aufenthalts. Je leichter ein Fiſch ſich zerreiben oder bröckeln läßt, deſto leichtverdaulicher, je mehr er aber fett oder talgartig iſt, deſto ſchwerverdaulicher iſt er, daher entſteht folgende diätetiſche Rangordnung. Am geſundeſten ſind Forellen, Schmerlinge, Sander, junge Hechte, dann Barſen, Maränen, Bleyen, dann Karpfen, Karauſchen, Lachs, am ſchwerverdaulichſten Aal. — Fiſche, die in reinen, ſchnellen, über Sand und Kieſel fließenden Bächen leben, ſind die geſundeſten; die im ſtehenden Waſſer lebenden, ungeſund. Seefiſche ſind reizender und nahrhafter als Fiſche aus ſüßem Waſſer.

II. Pflanzenkoſt.

Sie hat im Allgemeinen folgende Eigenſchaften:

1. Sie nährt weniger ſtark als die Fleiſchnahrung, daher iſt ſie ſtarken vollblütigen Menſchen angemeſſen.

2. Sie reizt weniger und gibt ein kühleres, weniger reizendes Blut; daher iſt ſie den heißen Climaten, dem Sommer, und den choleriſchen, sanguiniſchen, leidenſchaftlichen, zu Erhitzungen und Entzündungen geneigten, Menſchen angemeſſen, aber phlegmatiſchen, kaltblütigen, ſchlaffen, an ſchwacher Verdauung leidenden, Naturen nicht.

3. Sie iſt weniger zur Fäulniß geneigt als die Fleiſchkoſt; daher bey ſcorbutiſcher Anlage zuträglicher als jene.

4. Sie erzeugt mehr Blähungen und Säure als jene; daher ſie für Hypochondriſten und zur Säure geneigte weniger tauglich iſt.

Sie läßt ſich in diätetiſcher Hinſicht am beſten in 3 Klaſſen theilen, mehlichte, ſaftige, gewürzhafte.

Mehlichte Vegetabilien.

Dahin gehören die Körner und Saamen, Reis, Weitzen, Rocken, Spelz, Gerſte, Hafer, die Hülſenfrüchte, Erbſen, Linſen, Bohnen, und einige Wurzeln, Kartoffeln, Saleb.

Sie ſind im Ganzen die nahrhafteſten, am meiſten die Körner, aber im rohen Zuſtand ſchwer verdaulich und blähend. Daher kommt alles auf ihre Form und Zubereitung an, wovon ich hier etwas ſagen muß..

Das eigentlich nährende, ſowohl von Pflanzen als Thieren iſt die Gallerte. Je mehr ein Körper davon enthält, deſto nahrhafter iſt er. — In dem rohen Mehl iſt aber dieſer nahrhafte Theil ſo genau mit ſchleimigten und gröbern Theilen verbunden, daß die Verdauungswerkzeuge nur mit Mühe und unvollkommen ihn abſcheiden können, und zugleich viel Luft entwickelt wird. — Um dieß zu verbeſſern, dient die Gährung (durch Zuſätze von Sauerteig, Hefen, Zucker, Branntwein ꝛc.) und das Backen. Durch dieſe Operation wird der Nahrungsſtoff mehr entwickelt, von den ſchleimigten und gröbern Theilen getrennt, die darin enthaltene Luft wird verjagt, und die ganze Nahrung wird dadurch verdaulicher und weniger blähend.

Rohe Mehlſpeiſen (Mehlbrey, Klöße, Nudeln, Maccaroni) ſind demnach zwar ſehr nahrhaft, aber ſchwer verdaulich und blähend, und erzeugen leicht Verſchleimung, Säure, Verſtopfungen.. — Daher verlangen ſie durchaus ſtarke Verdauungskräfte und ſtarke Bewegung, und paſſen nicht für Kinder, ſitzende Gelehrte und Hypochondriſten.

Brod iſt mit Recht das allgemeinſte Nahrungsmittel, denn es iſt nahrhaft und leicht verdaulich. Man unterſcheidet das ſchwarze (Rockenbrod) und weiße (Weizenbrod). Das erſtere iſt kräftiger, aber ſchwerer zu verdauen, und mehr zur Säure geneigt, daher fordert es ſtärkere Bewegung und beſſere Verdauungskraft. —Je friſcher das Gebackene, deſto ſchwer verdaulicher und blähender iſt es; noch warm vom Backen genoſſen, kann es ſehr nachtheilige, ja gefährliche Folgen haben: Magendrücken, Magenkrämpfe, Auftreibung, Verſtopfung, Fieber.—Je mehr das Gebackene teigartig und zähe iſt, deſto ſchwer verdaulicher iſt es.

Die Gewohnheit, zu andern, beſonders zu den Fleiſchſpeiſen Brod zu eſſen, iſt gut und löblich, denn dadurch wird einmal das erſte Geſetz einer geſunden Diät, immer animaliſche und vegetabiliſche Nahrung zu verbinden, erfüllt, ferner Sättigung ohne zu ſtarke Nahrung bewirkt, und endlich für die Reinigung der Zähne geſorgt.

Kuchen heißt jedes Gebackene, was mit Fett oder Hefen vermiſcht iſt, und iſt immer ſchwer verdaulich. Am geſundeſten ſind die, welche trocken und leicht zerreiblich ſind.

Kartoffeln ſind zwar nahrhaft, geben aber nie ein ſo kräftiges elaſtiſches Fleiſch, als die Körner; daher ſie nie einziges und allgemeines Nahrungsmittel werden ſollten, und es gewiß für die intenſive Kraft der Menſchen und Thiere ſehr nachtheilig wäre, wenn ſie Brod und Körner verdrängten. Ferner enthalten ſie viele viſcide ſchleimigte Theile, und ſind daher ſchwer verdaulich, blähen, verlangen viel Bewegung, und paſſen nicht für Kinder und viel ſitzende Menſchen.—Die mehlichten zerreiblichen ſind geſunder als die ſeifigten; die mit Brühe als Zukoſt gekochten verdaulicher, als die mit Fett bereiteten.

Kaſtanien ſind ſchwer verdaulich und verſtopfend.

Hülſenfrüchte nähren ſtark, ſind aber ſchwer verdaulich und ſehr blähend, und daher nur bei ſtarker Bewegung heilſam. Menſchen, die an Verſtopfung, Blähungen, Hypochondrie leiden, müſſen ſie meiden. Durchgeſchlagen ſind ſie verdaulicher und weniger blähend, als mit den Hülſen genoſſen.

Saftige Vegetabilien.

Gemüſe und Obſt.

Sie nähren und reizen wenig, befördern die Ausleerungen, geben ein flüſſiges, wäſſeriges, kühles Blut, und mäßigen die Lebensthätigkeit, den Blutumlauf, die Leidenſchaften. Für choleriſche ſchwarzgallige, dickblütige, mit Verſtopfungen geplagte Menſchen ſind ſie die beſte Nahrung.—Die Kohlrüben blähen am meiſten,

Endivien, Kerbel, Spinat, Sauerampfer, Karotten, Skorzonerwurzeln, Zuckerwurzeln am wenigſten. — Vom Obſt ſind Trauben, Zwetſchken, Aepfel die geſundeſten Arten.

Scharfe und gewürzhafte Vegetabilien.

Dahin gehören alle, die entweder ein ätheriſches Oehl, ein Aroma, enthalten (Kümmel, Anis, Thymian, Peterſilie, Majoran, Pfeffer, Ingwer, Nelken, Zimmt), oder die ein flüchtiges alcaliſches Princip enthalten (Senf, Meerrettig, Zwiebeln, Knoblauch u. ſ. w.)

Sie ſind keine Nahrungs- ſondern Reizmittel. Sie reizen Magen und Gedärme, und dienen alſo zur Beförderung der Verdauung als Zuſatz bey ſchwer verdaulichen oder unſchmackhaften Nahrungsmitteln und ſchwacher Verdauung, aber im Uebermaaß erzeugen ſie Vollblütigkeit des Unterleibes und Hämorrhoidalbeſchwerden. — Sie reizen und erhitzen den ganzen Körper, und dienen daher bey reizloſen, kalten, phlegmatiſchen Naturen, aber ſchaden vollblütigen und zu Entzündung geneigten Menſchen. — Ihr leider jetzt ſo gewöhnlicher Mißbrauch trocknet den Körper aus, ſchwächt durch Ueberreizung, ſtumpft die Empfindlichkeit ab, und gebiert das Bedürfniß immer ſtärkerer Reize. — Die einheimiſchen ſind milder und geſünder als die ausländiſchen. — Zwiebeln und Meerrettig haben noch außerdem blähende Eigenſchaften, und können Hypochondriſten zur Verzweiflung bringen.

Zubereitung der Speiſen.

Der Genuß der rohen Fleiſch- und Pflanzenkoſt (das Obſt ausgenommen), paßt nur für Thiere und rohe uncultivirte Menſchen, die noch den Charakter der Thiere haben. Je verfeinerter der Menſch wird, deſto mehr tritt auch die Nothwendigkeit einer gewiſſen Vorbereitung der Speiſen zur Verdauung ein. Denn alle rohen Speiſen ſind ſchwer verdaulicher, und überdieß macht der Genuß des rohen Fleiſches thieriſcher, grauſamer, blutgieriger, daher auch alle erſten Geſetzgeber die Cultur der Völker damit anfingen, den Genuß des rohen blutigen Fleiſches zu verbieten.

Die gewöhnlichſten Zubereitungen ſind: Kochen, Braten, Backen, Einſalzen und Räuchern.

Das Kochen erweicht die Nahrungsmittel, löſet die auflösbaren Beſtandtheile auf und theilet ſie dem Waſſer mit. Ein lange fortgeſetztes Kochen des Fleiſches macht daher, daß das Fleiſch zuletzt nur noch ein ſaft- und kraftloſes Skelet wird, und die eigentliche Kraft in der Brühe ſteckt. — Deßwegen reizt es auch weniger, und ſchwache Magen vertragen es nicht.

Das Braten und Backen iſt daher für Fleiſch eine weit beſſere Zubereitungsart. Hier bildet ſich auf der Oberfläche eine Kruſte, ſo daß die innern Theile nicht verfliegen können, durch die Hitze wird es mürbe und auflösbar, ohne etwas vom Nahrungsſaft zu verlieren. Gut gebratenes Fleiſch iſt daher in der Regel nahrhafter, ſtärkender und verdaulicher als gekochtes. — Doch unterſcheide man altes trocknes Fleiſch vom jungen und weichen; erſtes z. B. trocknes Rindfleiſch, iſt beſſer gekocht, letztes z. B. junges Kalbfleiſch, beſſer gebraten.

Das Einſalzen und Räuchern geſchieht zur Conſervation der Speiſen, und macht ſie trockner, ſchwer verdaulicher, ſchärfer und reizender. Solche Speiſen ſind daher nicht zur gewöhnlichen Nahrung, ſondern zuweilen als Reizmittel des Magens zu empfehlen.

Hierher gehören auch die Zuſätze zu den Nahrungsmitteln. Sie ſind: Würze und Fett.

Würzen werden den Speiſen zugeſetzt, um Gaumen und Magen mehr zu reizen, und alſo mehr eſſen und beſſer verdauen zu können. Sie ſind daher um ſo nöthiger, je mehr eine Speiſe fade, unſchmackhaft, fett oder hart iſt, und je mehr der Magen an Schwäche leidet; unnöthig bey kräftigen und reizenden Speiſen und gutem Magen. Die allgemeinſte Würze iſt das Kochſalz; es iſt der organiſchen Natur zu dieſem Endzweck völlig angemeſſen, denn ſelbſt der Magenſaft enthält Kochſalz. Nur hüte man ſich vor dem Uebermaaß, denn ſonſt entſteht Durſt und zu vieles Trinken, Schärfe der Säfte, ſcorbutiſche Diſpoſition, und Verdauungsſchwäche durch Uebereizung. — Von den Gewürzen iſt oben ſchon bey der Pflanzenkoſt das Nöthige geſagt worden.

Fett kann zwar in Nahrungsſaft verwandelt werden, aber mit Mühe. Es mag daher des Geſchmacks wegen und um die Trockenheit der Speiſen zu mindern, beygemiſcht werden, aber nur mäßig. Denn das Uebermaaß kann die geſundeſten Speiſen ſchwer verdaulich machen, am meiſten wenn es gebraten iſt.

Auch die Gefäße der Zubereitung und Aufbewahrung ſind keineswegs gleichgültig. Sie dürfen von keinem Metall, Eiſen ausgenommen, und auch nicht irden mit ſchlechter Glaſur ſeyn. Die beſten ſind die von Fayance oder Geſundheitsgeſchirre, aber mit recht feſter völlig verglaſeter oder ohne Bley bereiteter Glaſur.

XIII.

Ruhe der Seele — Zufriedenheit — Lebensverlängernde Seelenſtimmungen und Beſchäftigungen — Wahrheit des Charakters.

Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit ſind die Grundlagen alles Glücks, aller Geſundheit und des langen Lebens! Freylich wird man ſagen: dieß ſind keine Mittel, welche wir uns ſelbſt geben können, ſie hängen von äußern Umſtänden ab. — Aber mir ſcheint dieß gar nicht ſo; denn ſonſt müßten ja die Großen und Reichen die Zufriedenſten und Glücklichſten, und die Armen die Unglücklichſten ſeyn, wovon doch die Erfahrung das Gegentheil zeigt; es exiſtirt zuverläßig weit mehr Zufriedenheit in der Dürftigkeit, als in der reichen und begüterten Claſſe.

Es gibt alſo Quellen der Zufriedenheit und Glückſeligkeit, die in uns ſelbſt liegen, und die wir ſorgfältig aufſuchen und benutzen müſſen. Man erlaube mir, einige ſolcher Hülfsmittel hier anzugeben, die mir eine ganz einfache Lebensphiloſophie empfohlen hat, und die ich bloß als Diätregeln, als den guten Rath eines Arztes zur Verlängerung des Lebens, anzunehmen bitte.

1. Vor allen Dingen bekämpfe man ſeine Leidenſchaften. Ein Menſch, der durch Leidenſchaften immer hin und her getrieben wird, befindet ſich immer in einem Extrem, in einem exaltirten Zuſtand, und kann nie zu der ruhigen Stimmung gelangen, die zur Erhaltung des Lebens ſo nöthig iſt. Er vermehrt dadurch ſeine innere Lebensconſumtion fürchterlich, und er wird bald aufgerieben ſeyn.

2. Man gewöhne ſich, dieß Leben, nicht als Zweck, ſondern als Mittel zu immer höherer Vervollkommnung, und unſere Exiſtenz und Schickſale immer als einer höhern Macht und größern Zwecken untergeordnet, zu betrachten, und man halte dieſen Geſichtspunct — den die Alten Vertrauen auf die Vorſehung nannten — in allen Zufällen und Lagen unerſchütterlich feſt. Man wird dadurch immer den beſten Schlüſſel haben, ſich aus dem Labyrinth des Lebens herauszufinden, und die größte Schutzwehr gegen alle Angriffe auf unſre Seelenruhe.

3. Man lebe, aber im rechten Sinne, immer nur für den Tag, d. h. man benutze jeden Tag ſo, als wenn er der einzige wäre, ohne ſich um den morgenden Tag zu bekümmern. Unglückliche Menſchen, die ihr immer nur an das Folgende, Mögliche, denkt, und über den Planen und Projecten des Künftigen die Gegenwart verliert! Die Gegenwart iſt ja die Mutter der Zukunft, und wer jeden Tag, jede Stunde ganz und vollkommen, ſeiner

Beſtimmung gemäß, benutzt, der kann ſich jeden Abend mit dem unausſprechlich beruhigenden Gefühl niederlegen, daß er nicht allein dieſen Tag wirklich gelebt und ſeinen Standpunct ausgefüllt, ſondern auch ſicher die beſte Zukunft gegründet habe.

4. Man ſuche ſich über alles ſo richtige Begriffe als möglich zu verſchaffen, und man wird finden, daß die meiſten Uebel in der Welt nur durch Mißverſtand, falſches Intereſſe, oder Uebereilung entſtehen, und daß es nicht ſowohl darauf ankommt, was uns geſchieht, ſondern wie wirs nehmen. Wer dieſen Glücksfond in ſich hat, der iſt von äußern Umſtänden unabhängig. Wie ſchön ſagt hiervon Weishaupt: »Es bleibt alſo immer wahr, daß die Weisheit allein die Quelle des Vergnügens, die Thorheit die Quelle des Mißvergnügens iſt. Es bleibt wahr, daß außer der gänzlichen Ergebung in den Willen der Vorſicht, außer der Ueberzeugung, daß alles zu unſerm Beſten geordnet ſey, außer der Zufriedenheit mit der Welt und der Stelle die man darin hat, Alles Thorheit ſey, welche zum Mißvergnügen führt.« *)

5. Man ſtärke und befeſtige ſich immer mehr im Glauben und Vertrauen auf die Menſchheit, und in allen den ſchönen daraus ſproſſenden Tugenden, Wohlwollen, Menſchenliebe, Freundſchaft, Humanität. Man halte jeden Menſchen für gut, bis man durch unwiderſprechliche Beweiſe vom Gegentheil überzeugt iſt, und auch dann müſſen wir ihn nur als einen irrenden betrachten, der mehr unſer Mitleid, als unſern Haß verdient. Er würde ebenfalls gut ſeyn, wenn ihn nicht Mißverſtand, Mangel an Erkenntniß oder falſches Intereſſe verführte. Wehe dem Menſchen deſſen Lebensphiloſophie darin beſteht, niemand zu trauen! Sein Leben iſt ein ewiger Of- und Defenſivkrieg, und um ſeine Zufriedenheit und Heiterkeit iſt es geſchehen. Je mehr man allen um ſich herum wohl will, je mehr man andere glücklich macht, deſto glücklicher wird man ſelbſt.

6. Zur Zufriedenheit und Selenruhe iſt ein unentbehrliches Erforderniß: Hoffnung. Wer hoffen kann, der verlängert ſeine Exiſtenz nicht bloß idealiſch, ſondern wirklich phyſiſch, durch die Ruhe und Gleichmüthigkeit, welche ſie gewährt. — Aber nicht bloß Hoffnung innerhalb der engen Grenzen unſrer jetzigen Exiſtenz, ſondern Hoffnung übers Grab hinaus! Nach meiner Ueberzeugung iſt der Glaube an Unſterblichkeit das Einzige, was uns dieß Leben werth, und die Beſchwerden deſſelben erträglich und leicht machen kann. — Hoffnung und Glaube, ihr großen göttlichen Tugenden! Wer vermag ohne euch ein Leben zu durch-

---

*) S. Apologie des Mißvergnügens.

wandeln, das voll von Trug und Täuſchung iſt, deſſen Anfang ſowohl als Ende dicke Finſterniß umhüllt, und wo die Gegenwart ſelbſt nur ein Augenblick iſt, der kaum der Zukunft entrann, als ihn auch ſchon die Vergangenheit verſchlingt. Ihr ſeyd die einzigen Stützen des Wankenden, die größte Erquickung des müden Wanderes: wer euch auch nicht als höhere Tugenden verehrt, der muß euch doch als unentbehrliche Bedürfniſſe dieſes Erdenlebens umfaſſen, und aus Liebe zu ſich ſelbſt in euch ſtark zu werden ſuchen, wenn ers nicht aus Liebe zum Unſichtbaren thut. — In dieſer Abſicht kann man ſagen, daß ſelbſt die Religion, in ſo fern ſie jene moraliſchen Tugenden an höhere göttliche Wahrheit knüpft, und dadurch Zeit und Ewigkeit vereinigt, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens werden kann. Je mehr ſie Bekämpfung der Leidenſchaften, Selbſtverleugnung und innre Seelenruhe geben und jene ſtärkenden Wahrheiten lebendig machen kann, deſto mehr iſt ſie lebensverlängernd.

Auch Freude iſt eine der größten Lebenspanaceen. Man glaube doch nicht, daß immer ganz ausgeſuchte Gelegenheiten und Glücksfälle dazu nöthig wären, ſie zu erwecken; durch die eben geſchilderte Seelenſtimmung macht man ſich dafür empfänglich, und dem wird es an Gelegenheit ſich zu freuen nie fehlen, der jenen Sinn hat; das Leben ſelbſt iſt ihm Freude. Doch verſäume man nicht, jede Gelegenheit zur Freude aufzuſuchen und zu benutzen, die rein und nicht zu heftig iſt. Keine geſundere und lebensverlängernde Freude gibt es wohl, als die, die wir im häuslichen Glück, im Umgang froher und guter Menſchen, und im Genuß der ſchönen Natur finden. Ein Tag auf dem Lande, in heiterer Luft, in einem heitern Freundeszirkel zugebracht, iſt zuverläßig ein poſitiveres Lebensverlängerungsmittel, als alle Lebenselirire in der Welt. — Hier darf auch der körperliche Ausbruch der Freude, das Lachen, nicht unerwähnt bleiben. Es iſt die geſundeſte aller Leibesbewegungen (denn es erſchüttert Seele und Körper zugleich), befördert Verdauung, Blutumlauf, Ausdünſtung, und ermuntert die Lebenskraft in allen Organen.

Aber auch höhere Geiſtesbeſchäftigungen und Unterhaltungen verdienen hier ihren Platz, vorausgeſetzt, daß man die Vorſichtsregeln dabey beobachtet, die ich oben bey der Warnung für ihren Mißbrauch gegeben habe. Es ſind dieß höhere Genüſſe und Freuden, dem Menſchen allein eigen, und eine ſeiner würdige Quelle der Lebensreſtauration Ich rechne dahin vorzüglich angenehme und den Geiſt füllende Lectüre, das Studium intereſſanter Wiſſenſchaften, die Betrachtung und Erforſchung der Natur

und ihrer Geheimniſſe, die Entdeckung neuer Wahrheiten durch Ideencombination, geiſtreiche Geſpräche u. dgl.

Endlich die Wahrheit des Charakters. — Wir wiſſen, wie äußerſt nachtheilig für die Länge des Lebens jenes Metier iſt, welches dem Menſchen zum Beruf macht, täglich einige Stunden in einem ſich nicht ähnlichen, angenommenen Zuſtand zu exiſtiren — das Metier der Schauſpieler.

Wie muß es nun wohl denen Menſchen gehen, die dieſes Metier beſtändig treiben, die beſtändig die oder jene angenommene Rolle auf dem großen Theater dieſer Welt ſpielen, die nie das ſind was ſie ſcheinen? Genug, die Menſchen, welche nicht wahr ſind, immer in der Verſtellung, im Zwang, in der Lüge leben. Man findet ſie vorzüglich unter den überverfeinerten und übercultivirten Menſchenarten. Ich kenne keinen unnatürlichern Zuſtand.

Schlimm genug iſt es ſchon, ein Kleid tragen zu müſſen, was nicht für uns gemacht iſt, was an allen Orten preßt und drückt, und uns jede Bewegung erſchwert, aber was iſt dieß gegen das Tragen eines fremden Charakters, gegen einen ſolchen moraliſchen Zwang, wo Worte, Betragen, Aeußerungen und Handlungen in beſtändigem Widerſpruch mit unſerm innern Gefühl und Willen ſtehen, wo wir unſre ſtärkſten natürlichſten Triebe unterdrücken und fremde heucheln, und wo wir jeden Nerven, jede Faſer beſtändig in Spannung erhalten müſſen, um die Lüge, denn das iſt hier unſre ganze Exiſtenz, vollſtändig zu machen. — Ein ſolcher unwahrer Zuſtand iſt nichts anders, als ein beſtändiger krampfichter Zuſtand, und die Folge zeugt es. Eine anhaltende innere Unruhe, Aengſtlichkeit, unordentliche Circulation und Verdauung, ewige Widerſprüche auch im Phyſiſchen, ſo gut wie im Moraliſchen, ſind die unausbleiblichen Wirkungen. Und am Ende kommen dieſe unglücklichen Menſchen dahin, daß ſie dieſen unnatürlichen Zuſtand nicht einmal wieder ablegen können, ſondern daß er ihnen zur andern Natur wird. Sie verlieren ſich endlich ſelbſt, und können ſich nicht wieder finden. Genug, dieſer unwahre Zuſtand unterhält zuletzt ein beſtändiges ſchleichendes Nervenfieber — innerlicher Reiz und äußrer Krampf ſind die beyden Beſtandtheile deſſelben — und ſo führt er zur Deſtruction und zum Grabe, dem einzigen Orte, wo dieſe Unglücklichen hoffen können, dieſe Maske los zu werden.

XIV.

Angenehme und mäßig genoſſene Sinnes- und Gefühls-reize.

Sie wirken auf doppelte Art zur Verlängerung des Lebens; Einmal, indem ſie unmittelbar auf die Lebenskraft einwirken, ſie erwecken, erhöhen, verſtärken, und dann, indem ſie die Wirkſamkeit des ganzen Organismus vermehren, und ſo die wichtigſten Organe der Reſtauration, die Verdauungs-, Circulations- und Abſonderungswerkzeuge in regere Thätigkeit ſetzen. Es iſt daher eine gewiſſe Cultur und Verfeinerung unſrer Sinnlichkeit heilſam und nöthig, weil ſie uns für dieſe Genüſſe empfänglicher macht, nur darf ſie nicht zu weit getrieben werden, weil ſonſt kränkliche Empfindlichkeit daraus entſteht. Auch muß bey der Sinnesreizung ſelbſt ſehr darauf geſehen werden, daß ſie ein gewiſſes Maaß nicht überſteige, denn die nehmlichen Genüſſe, die, in mäßigem Grade angewendet, reſtauriren, können, ſtärker gebraucht, auch conſumiren und erſchöpfen.

Alle angenehme Reize, die durch Geſicht, Gehör, Geruch, Geſchmack und Gefühl auf uns wirken können, gehören hieher, und alſo die Freuden der Muſik, Mahlerey, und andrer bildenden Künſte, auch der Dichtkunſt und der Phantaſie, indem ſie dieſe Genüſſe erhöhen und wieder erneuern kann. Vor allen aber ſcheint mir in gegenwärtiger Rückſicht die Muſik den Vorzug zu verdienen, denn durch keinen Sinneseindruck kann ſo ſchnell und ſo unmittelbar auf Stimmung, Ermunterung und Regulirung der Lebensoperation gewirkt werden, als dadurch. Unwillkührlich nimmt unſer ganzes Weſen den Ton und Tact an, den die Muſik angibt, der Puls wird lebhafter oder ruhiger, die Leidenſchaft geweckt oder beſänftigt, je nachdem es dieſe Seelenſprache haben will, die ohne Worte, bloß durch die Macht des Tons und der Harmonie, unmittelbar auf unſer Innerſtes ſelbſt wirkt, und dadurch oft unwiderſtehlicher hinreißt, als alle Beredſamkeit. Es wäre zu wünſchen, daß man einen ſolchen zweckmäßigen, den Umſtänden angemeſſenen Gebrauch der Muſik mehr ſtudirte und in Ausübung brächte.

XV.

Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten — Erkenntniß des ſchwächſten Theiles und der verſchiedenen Krankheitsanlagen und Behandlung derſelben — gehöriger Gebrauch der Medizin und des Arztes — Haus- und Reiſe-Apotheke.

Krankheiten gehören, wie oben gezeigt worden, größtentheils zu den Lebensverkürzenden Urſachen, und können ſelbſt den Lebensfaden plötzlich abreißen. Die Medizin beſchäftigt ſich mit Verhütung und Heilung derſelben, und in ſo fern iſt allerdings die Medizin als ein Hülfsmittel zur Verlängerung des Lebens zu betrachten und zu benutzen.

Aber nur gar zu gewöhnlich wird hier gefehlt. Bald glaubt man, dieſe wohlthätige Kunſt nicht genug benutzen zu können, und medizinirt zu viel, bald ſcheut man ſie zu ſehr, als etwas unnatürliches, und medizinirt zu wenig, bald hat man irrige Begriffe von Arzt und Arzney, und benutzt beyde auf die unrechte Weiſe. Dazu ſind nun in neuern Zeiten eine Menge Populärſchriften gekommen, welche einen Haufen unverdauter mediziniſcher Begriffe und Notizen im Publikum verbreitet, und dadurch noch mehr Mißbrauch der Medizin und großen Schaden für die allgemeine Geſundheit verurſacht haben.

Wir können nicht alle Aerzte ſeyn. Die Arzneikunde iſt eine ſo weitläufige und ſchwere Wiſſenſchaft, daß ſie durchaus ein tiefes und anhaltendes Studium, ja eine ganz eigne Ausbildung der Sinne und der höhern Seelenkräfte erfordert. Einzelne Curregeln und Mittel wiſſen, heißt noch nicht Arzt ſeyn, wie ſich mancher einbildet. Dieſe Curregeln und Mitel ſind ja nur die Reſultate der Medizin, und nur der, der die Verbindung dieſer Mittel mit den Urſachen der Krankheit, die ganze Reihe von Schlüßen und Gründen überſieht, woraus endlich ganz zuletzt die Idee dieſes Mittels entſteht, genug, nur der, der dieſe Curen ſelbſt erſinden kann, verdient den Namen eines Arztes. Hieraus erhellt, daß die Medizin ſelbſt nie ein Eigenthum des größern Publikums werden kann.

Bloß der Theil der Arzneywiſſenſchaft, der die Kenntniß des menſchlichen Körpers, in ſo fern ſie jedem Menſchen zu wiſſen nützlich iſt, und die Art und Weiſe, Krankheiten zu verhüten, und Geſundheit ſowohl im Einzelnen als im Ganzen, zu erhalten, lehrt, kann und ſoll ein Theil des allgemeinen Unterrichts und der allgemeinen Aufklärung werden. Aber nie der Theil, welcher ſich mit Heilung wirklich ausgebrochener Krankheiten und Anwendung

der Mittel beſchäftigt. Es erhellt dieß ſchon aus dem einfachſten Begriffe von Krankheit und Hülfe. Was heißt denn, ein Arzneymittel anwenden und dadurch Krankheit heilen? Nichts anders, als durch einen ungewohnten Eindruck eine ungewöhnliche Veränderung im menſchlichen Körper hervorbringen, wodurch ein anderer unnatürlicher Zuſtand, den wir Krankheit nennen, aufgehoben wird. Alſo Krankheit und Wirkung der Mittel, beydes ſind unnatürliche Zuſtände, und die Anwendung eines Arzneimittels iſt nichts anders, als die Erregung einer künſtlichen Krankheit, um die natürliche zu heben. Dieß ſieht man, wenn ein Geſunder Arzney nimmt, er wird allemal dadurch mehr oder weniger krank gemacht. Die Anwendung eines Arzneymittels iſt alſo an und für ſich allemal ſchädlich, und kann bloß dadurch entſchuldigt und heilſam gemacht werden, wenn dadurch ein im Körper exiſtirender krankhafter Zuſtand gehoben wird. Dieſes Recht, ſich oder andere durch Kunſt krank zu machen, darf alſo durchaus niemand anders haben, als wer das Verhältniß der Krankheit zum Mittel recht genau kennt, folglich der Arzt. Außerdem wird die Folge ſeyn, entweder daß das Mittel ganz unnöthig war, und man folglich jemand erſt krank macht, der es noch nicht war, oder daß das Mittel nicht auf die Krankheit paßt, und folglich der arme Patient nun an zwey Krankheiten leidet, da er vorher nur eine hatte, oder daß das Mittel wohl gar den krankhaften Zuſtand ſelbſt, der ſchon da iſt, befördert und erhöhet. Es iſt unendlich beſſer, in Krankheiten gar keine Arzney nehmen, als ſolche, die nicht paſſend iſt.

Da nun alſo ein Laye nie die Medizin wirklich ausüben darf, ſo entſteht die wichtige Frage: Wie kann und muß Medizin benutzt werden, wenn wir ſie als Verlängerungsmittel des Lebens brauchen wollen? Ich werde mich bemühen, hierüber einige allgemeine Regeln und Beſtimmungen anzugeben.

Vorerſt aber erlaube man mir, nur ein Paar Worte über einen Theil dieſer Unterſuchung zu ſagen, der zwar mehr den Arzt intereſſirt, aber dennoch zu wichtig iſt, um hier übergangen zu werden, nehmlich: W i e v e r h ä l t ſ i c h ü b e r h a u p t d i e p r a c t i ſ c h e M e d i z i n z u r V e r l ä n g e r u n g d e s L e b e n s? — Kann man ſie unbedingt ein Verlängerungsmittel des Lebens nennen? Allerdings, in ſo fern ſie Krankheiten heilt, die uns tödten könnten. Aber nicht immer in anderer Rückſicht, und ich will einige Bemerkungen zur Beherzigung meiner Herren Amtsbrüder beyfügen, die uns aufmerkſam machen können, daß Herſtellung der Geſundheit und Verlängerung des Lebens nicht immer eins ſind, und daß es nicht bloß darauf ankömmt, eine Krankheit zu heilen, ſondern auch gar ſehr, w i e ſie geheilt wird. E i n m a l

iſt es aus dem obigen gewiß, daß die Arzneymittel durch eine künſtliche Krankheit wirken. Jede Krankheit iſt mit Reizung, mit Kraftverluſt, verbunden. Iſt nun das Arzneymittel angreifender, als die Krankheit, ſo hat man den Kranken zwar geſund gemacht, aber man hat ihn durch den Prozeß des Geſundmachens mehr geſchwächt, und alſo ſeiner Lebenslänge mehr entzogen, als die Krankheit für ſich gethan haben würde. Dieß iſt der Fall, wenn man bey den geringſten Vorfällen gleich die heftigſten und heroiſchſten Mittel anwendet. — Zweytens, man kann eine Krankheit durch verſchiedene Methoden und Wege curiren. Der Unterſchied liegt entweder darin, daß man die Criſe bald auf dieſen, bald auf jenen Theil leitet, oder daß die Krankheit bey der einen Methode ſchneller, bey der andern langſamer vergeht. Dieſe verſchiedenen Curarten können zwar alle zur Geſundheit führen, aber in Abſicht auf Dauer des Lebens von ſehr verſchiedenem Werthe ſeyn. Je mehr nehmlich eine Cur der Krankheit Zeit verſtattet, fort zu dauern, und Kräfte oder Organe zu ſchwächen, oder je mehr eine Cur Lebensnöthige Organe angreift, oder die Krankheit dahin leitet, folglich die Lebensreſtauration in der Folge hindert (z. E. wenn das ſo wichtige Verdauungsſyſtem zum Sitze der Krankheit gemacht, und durch angreifende Mittel geſchwächt wird), oder endlich je mehr die Cur ohne Noth die Lebenskraft im Ganzen verſchwendet, z. E. durch zu verſchwenderiſche Aderläſſe, zu anhaltende Entziehung der Nahrung ꝛc. — deſto mehr wird ſie den Grund zum langen Leben ſchwächen, wenn ſie auch gleich die gegenwärtige Kranheit hebt. — Drittens darf man ja nicht vergeſſen, daß die Krankheit ſelbſt nützlich und nöthig ſeyn konnte zur Verlängerung des Lebens. Es gibt ſehr viele Krankheiten, welche nichts anders ſind, als ein Beſtreben der Natur, das aufgebobene Gleichgewicht wieder herzuſtellen, oder fehlerhafte Materien auszuleeren, oder Stockungen zu zertheilen. Wenn da nun der Arzt (nach der jetzt ſo gewöhnlichen Anwendung der Browniſchen Lehre) die Schwäche, die nur die Folge der Krankheit iſt, für ihre Urſache hält, und den Körper zur Unzeit mit reizenden, ſtärkenden Mitteln beſtürmt oder weiter nichts thut, als bloß die gegenwärtige Krankheitsäußerung dämpfen, ohne Rückſicht auf die entfernten Urſachen und Folgen; ſo thut er weiter nichts, als er nimmt die thätige Gegenwirkung der Naturkraft weg, wodurch ſie die wahre Krankheit zu heben ſuchte, er dämpft von außen das Feuer, läßt es aber von innen deſto heftiger fortbrennen, er nährt den Keim, die materielle Urſache des Uebels, der vielleicht durch dieſe völlig ausgeführte Bearbeitung der Naturkräfte gehoben worden wäre, und macht ihn feſter und unheilbarer. Die Beyſpiele ſind nur gar zu häufig, daß Kranke, die

ſich nun von ihrem Fieber, ihrer Ruhr, ihren Hämorrhoiden u. ſ. w. völlig geheilt glaubten, hinterher hectiſch wurden, oder in Hypochondrie, Nervenübel u. dgl. verfielen. Niemand wird leugnen, daß eine ſolche Cur, wenn ſie auch für jetzt den Kranken geſund zu machen ſcheint, dennoch das Leben ſelbſt ſehr verkürzen muß.

Ich gehe nun zur Beantwortung deſſen über, was bloß für den Nichtarzt gehört: Was kann man thun, um Krankheiten zu verhüten, und wie ſoll man die ſchon ausgebrochnen behandeln, wie insbeſondere Arzt und Arzneykunſt benutzen, um möglichſt für Erhaltung und Verlängerung des Lebens dabey zu ſorgen?

Zuerſt von der Verhütung der Krankheiten.

Da zur Entſtehung jeder Krankheit zweierley gehört: die Urſache, die ſie erregt, und dann die Fähigkeit des Körpers, durch dieſe Urſache affizirt zu werden, ſo gibt es nur zwey Wege, auf denen wir Krankheiten verhüten können; entweder jene Urſachen zu entfernen, oder dem Körper dieſe Empfänglichkeit zu benehmen. Hierauf beruhen die ganze medikiniſche Diätetik und alle Präſervativmethoden. Der erſtere Weg, der ſonſt der gewöhnliche war, iſt der unſicherſte; denn ſo lange wir uns nicht aus dem bürgerlichen Leben und ſeinen Verhältniſſen herausſetzen können, iſt es unmöglich, alle Krankheitsurſachen zu vermeiden, und jemehr man ſich ihnen entzieht, deſto mehr wirken ſie, wenn ſie uns einmal treffen, auf uns, z. E. Erkältung ſchadet niemanden ſo ſehr als dem, der ſich gewöhnlich recht warm hält. Weit beſſer alſo der zweyte Weg: Man ſuche zwar die Krankheitsurſachen, die ſich vermeiden laſſen, zu vermeiden, aber an die andern ſuche man ſich vielmehr zu gewöhnen, und ſeinen Körper dagegen unempfindlich zu machen.

Die vorzüglichſten Krankheitsurſachen, die man ſo viel als möglich vermeiden muß, ſind: Unmäßigkeit im Eſſen und Trinken, übermäßiger Genuß der phyſiſchen Liebe, große Erhitzung und Erkältung oder ſchneller Uebergang von einem ins andre, Leidenſchaften, heftige Anſtrengung des Geiſtes, zu viel oder zu wenig Schlaf, gehemmte oder zu häufige Ausleerungen, Gifte.

Dabey aber ſuche man den Körper gegen dieſe Urſachen weniger empfindlich zu machen, oder ihn pathologiſch abzuhärten, wozu ich folgendes empfehle: Zuerſt den täglichen Genuß der freyen Luft. Bey guten und böſen Tagen, bey Regen, Wind oder Schnee, muß dieſe vortreffliche Gewohnheit fortgeſetzt werden, alle Tage, ohne Ausnahme, einige Stunden in der freyen Luft herum zu gehen, oder zu reiten. Es trägt unglaublich viel zur Abhärtung und zum langen Leben bey, und, wenn es täglich geſchieht, ſo ſchadet kein Sturm, kein Schneegeſtöber mehr; daher es beſonders

denen, die der Gicht und Rheumatismen unterworfen ſind, zu empfehlen iſt.—Ferner, das tägliche Waſchen über den ganzen Leib mit kaltem Waſſer. — Ein nicht zu warmes Verhalten. — Ein thätiger Zuſtand des Körpers. Man laſſe nie einen zu paſſiven Zuſtand einreißen, ſondern erhalte ſich durch Muskelbewegung, Reiben, gymnaſtiſche Uebung immer in einer gewiſſen Gegenwirkung. Je mehr der Körper paſſiv wird, deſto empfänglicher iſt er für Krankheit.—Endlich eine gewiſſe Freiheit und Zwangloſigkeit in der Lebensart, das heißt, man binde ſich nicht zu ängſtlich an gewiſſe Gewohnheiten und Geſetze, ſondern laſſe einen mäßigen Spielraum. Wer ſich zu ängſtlich an eine gewiſſe Ordnung des Lebens bindet, ſey ſie auch noch ſo gut, der macht ſich ſchon dadurch Krankheitsempfänglich, denn er braucht nur einmal von dem abzuweichen, was ſeine andre Natur worden iſt, ſo kann er krank werden. Auch kann ſelbſt eine kleine Unordnung durch die kleine Revolution, die ſich im Körper erregt, viel Nutzen zur Reinigung, Eröffnung, Zertheilung haben. Und ſelbſt ſchädliche Dinge verlieren ja viel von ihrer Schädlichkeit, wenn man ſich daran gewöhnt. Folglich zuweilen weniger ſchlafen als gewöhnlich, zuweilen ein Gläschen Wein mehr trinken, etwas mehr oder unverdaulichere Dinge genießen, ſich einer kleinen Erkältung oder Erhitzung, z.B. durch Tanzen, Reiten u. dgl. ausſetzen, ſich mitunter einmal recht tüchtig, bis zur Ermüdung, bewegen, auch wohl zuweilen einen Tag faſten, alles dieß ſind Dinge, die zur Abhärtung des Körpers beytragen, und der Geſundheit gleichſam mehr Weite geben, indem ſie dieſelbe einer zu ſclaviſchen Abhängigkeit von der einförmigen Gewohnheit entziehen, die wir doch nicht allemal ſo genau zu beobachten im Stande ſind.

Ein Hauptpunct aber der Krankheitsverhütung beſteht darin, das ein jeder die Krankheitsanlage, die ihm beſonders eigen iſt, wohl zu erkennen ſuche, um ſie entweder auszulöſchen, oder ihr wenigſtens die Gelegenheit zu entziehen, wodurch ſie in Krankheit übergehen könnte. Und hierauf gründet ſich die individuelle Diätetik; jeder Menſch hat in ſo fern ſeine beſondern Diätregeln zu beobachten, in ſo fern jeder ſeine beſondern Anlagen zu der oder jener Krankheit hat. Dieſe ſpecielle Unterſuchung und Beſtimmung iſt freylich mehr Sache des Arztes, und ich wollte daher den allgemeinen guten Rath geben, es ſolle ein jeder ſich von einem vernünftigen Arzte darüber prüfen und beſtimmen laſſen, welchen Krankheiten er am meiſten ausgeſetzt, und welche Diät ihm am paſſendſten ſey. Hierin waren die Alten vernünftiger, als wir. Sie benutzten die Medizin und die Aerzte weit mehr zur Beſtimmung ihrer diätetiſchen Lebensart, und ſelbſt ihre aſtrologiſchen, chiromantiſchen und ähnlichen Forſchungen bezogen ſich im Grunde hauptſächlich darauf,

den moraliſchen und phyſiſchen Charakter eines Menſchen zu beſtimmen, und ihm dem gemäß eine paſſende Einrichtung ſeiner Lebensart und Diät vorzuſchreiben. Gewiß! Es thäten viele beſſer, ihren Arzt dazu zu gebrauchen, als alle 8 Tage zu ihm zu laufen und ſich ein Brech- oder Purgirmittel von ihm vorſchreiben zu laſſen. Aber freylich würde dazu ein vernünftiger, einſichtsvoller, und denkender Arzt erforderlich ſeyn, da hingegen zum Receptſchreiben jeder Empiriker taugt. Man hätte aber auch zugleich ein ſicheres Mittel, den wahren von den falſchen Propheten zu unterſcheiden.

Doch ich muß auch den Nichtarzt, ſo viel als es möglich iſt, in Stand ſetzen, ſein Phyſiſches und ſeine Krankheitsanlagen zu beurtheilen; dazu gibt es folgende Mittel.

1. Man unterſuche die erbliche Anlage. Es gibt gewiſſe Krankheitsanlagen, die uns durch die Zeugung mitgetheilt werden können, z. E. Gicht, Hämorrhoiden, Steinbeſchwerden, Nervenſchwäche, Lungenſucht. Waren dieſe Uebel bey den Aeltern eingewurzelt, und zwar ſchon damahls, als ſie uns zeugten, ſo iſt immer auch die Anlage dazu in uns zu vermuthen. Sie kann jedoch durch eine paſſende Diät gehindert werden, zum Ausbruche zu kommen.

2. Die erſte Erziehung kann Krankheitsanlagen erzeugt haben, hauptſächlich eine zu warme, wodurch die Anlage zum Schwitzen und eine ſchlaffe Haut erzeugt wird, die uns allemal zu rheumatiſchen Krankheiten disponirt. — Zu frühzeitiges Anhalten zum Lernen oder Onanie gibt Anlage zu Nervenſchwäche und Nervenkrankheiten.

3. Gewiſſe Arten vom Bau und Architektur des Körpers führen gewiſſe Krankheitsanlagen mit ſich. Wer einen langen ſchmächtigen Körper, einen langen ſchmalen Hals, platte Bruſt, flügelförmig ausſtehende Schultern hat, wer ſchnell in die Höhe geſchoſſen iſt, der muß ſich am meiſten vor der Lungenſucht hüten, hauptſächlich ſo lange er noch unter 30 Jahren iſt. — Wer einen kurzen unterſetzten Körper, und einen großen dicken Kopf mit kurzem Halſe hat, ſo daß der Kopf recht zwiſchen den Schultern zu ſtecken ſcheint, der hat Anlage zum Schlagfluß, und muß alles meiden, was dazu Gelegenheit geben kann. — Ueberhaupt haben alle ſtark verwachſene Leute mehr oder weniger Anlage zur Lungenſucht und Bruſtkrankheiten.

4. Man unterſuche das Temperament. Iſt es ſanguiniſch oder choleriſch, ſo hat man mehr Anlage zu entzündlichen, iſt es phlegmatiſch oder melancholiſch, dann mehr zu langwierigen oder Nervenkrankheiten.

5. Auch das Clima, die Wohnung, worin man lebt, kann die Krankheitsanlage enthalten. Sind ſie feucht und kühl, ſo kann

man immer ſicher ſeyn, daß dieß Anlage zu Nerven- und Schleimfiebern, zu Wechſelfiebern, zu Gicht und Rheumatismen gibt.

6. Vorzüglich aber iſt die Rückſicht auf den ſchwächern Theil wichtig. Es hat nehmlich jeder Menſch auch phyſiſch eine ſchwache Seite, und alle Krankheitsurſachen pflegen ſich am liebſten in dieſem, von Natur ſchwächern, Theile zu fixiren. Z. B. Wer eine ſchwache Lunge hat, bey dem wird alles dahin wirken, und er wird bey jeder Gelegenheit Catarrhe und Bruſtzufälle bekommen. Iſt der Magen ſchwach, ſo werden alle Urſachen auf ihn wirken, und Magenbeſchwerden, Unverdaulichkeiten, auch Unreinigkeiten erregen. Kennt man nun dieſen Theil, ſo kann man ungemein viel zur Verhütung von Krankheiten und Lebensverlängerung beytragen, wenn man ihn theils für Krankheitsurſachen ſchützt, theils durch Stärkung ihm jene Empfindlichkeit raubt. Es kommt daher alles darauf an, den ſchwächſten Theil ſeines Körpers kennen zu lernen, und ich will hier einige Anzeigen geben, die auch dem Nichtarzte verſtändlich ſind. Man beobachte, wo Gemüthserſchütterungen oder heftige Affecten am meiſten hin wirken, da iſt auch der ſchwächſte Theil. Erregen ſie gleich Huſten, Stechen der Bruſt, ſo iſts die Lunge, erregen ſie gleich Druck im Magen, Uebelkeit, Erbrechen u. dgl., ſo iſts der Magen. Man beobachte ferner, wohin die Wirkung anderer krankmachender Eindrücke reflectirt wird. z. E. die Wirkung einer Ueberladung, einer Erkältung, einer Erhitzung, ſtarker Bewegung u. dgl. Wird da immer die Bruſt angegriffen, ſo iſt ſie der ſchwächere Theil. Eben ſo wichtig iſt die Beobachtung, wohin gewöhnlich der ſtärkſte Trieb des Blutes und der Säfte geht. Welcher Theil am rötheſten und heißeſten zu ſeyn pflegt, wo ſich am häufigſten Schweiß zeigt, auch wenn der übrige Körper nicht ſchwitzt, da wird ſich am leichteſten die Krankheit fixiren. Auch kann man immer ſchließen, daß der Theil, den man übermäßig heftig gebraucht und angeſtrengt hat, der ſchwächere ſeyn werde: z. E. bey einem tiefdenkenden Gelehrten das Gehirn, bey einem Sänger die Bruſt, bey einem Schlemmer der Magen u. ſ. w.

Ich bin es nun noch ſchuldig, auch die vorzüglichſten und gefährlichſten Krankheitsanlagen durchzugehen, um auch dem Nichtarzte ihre Kennzeichen, und die Diat, welche jede erfordert, bekannt zu machen.

Die Anlage zur Schwindſucht, eine der traurigſten, wird daran erkannt, wenn man den eben beſchriebenen Bau der Bruſt und des Körpers hat, ferner, wenn man noch nicht 30 Jahr alt iſt (denn nachher entſteht ſie bey weitem nicht ſo leicht), wenn die Aeltern ſchwindſüchtig waren; wenn man oft plötzliche Heiſerkeit, ohne catarrhaliſche Urſache, bekommt, ſo daß oft beym Spre-

chen die Stimme vergeht; wenn man beym Sprechen, Laufen, Berg- und Treppenſteigen, ſehr leicht außer Athem kommt; wenn man nicht recht tief einathmen und die Luft an ſich halten kann, ohne einen Schmerz in der Bruſt oder einen Reiz zum Huſten zu verſpüren, wenn man ſehr rothe, gleichſam mit Farbe bemahlte Wangen hat, oder oft plötzlich eine ſolche hohe Röthe, zuweilen nur auf einer Wange, bekommt; wenn man nach dem Eſſen rothe und heiße Backen und heiße Hände bekommt; wenn man oft plötzlich fliegende Stiche in der Bruſt empfindet; wenn man früh Morgens kleine Klümpchen, wie Hirſenkörner oder kleine Graupen, aushuſtet, welche wie Käſe oder Talg ausſehen, und beym Zerdrücken einen üblen Geruch von ſich geben; wenn man bey jedem Schrecken, Zorn oder andern Affect Schmerzen in der Bruſt oder Huſten bekommt; wenn jede Erhitzung oder Erkältung, jeder Diätfehler dergleichen erregt; wenn man häufig Bruſtcatarrhe bekommt, oder dieſelben, wenn ſie einmal entſtanden ſind, gar nicht wieder aufhören wollen. Bemerkt man nun gar noch blutigen Auswurf aus der Lunge, dann iſt die Gefahr der Lungenſucht ſchon ſehr nahe. — Wer dieſe Anzeigen verſpürt, der hüte ſich ja vor hitzigen Getränken, Wein, Branntwein, Liqueurs, vor Gewürzen, ſtarken Bewegungen, z. E. heftigem Tanzen, Laufen u. dgl., Ausſchweifungen in der Liebe, vor dem Sitzen mit zuſammengedrückter Bruſt, oder dem Andrücken der Bruſt gegen den Tiſch beym Arbeiten, auch vor zu ſtarkem und anhaltendem Singen oder Schreyen. — Dafür bediene er ſich folgender einfachen Mittel, wodurch ich oft recht ſchwache Lungen geſtärkt und vor der Gefahr der Lungenſucht geſichert habe, beſonders wenn ſie von Kindheit an gebraucht werden: Täglich eine Stunde Vor- und eine Nachmittags Bewegung in freyer Luft, beſonders mäßig Bergauf Bergab, und eben ſo oft und eben ſo lange langſames lautes Leſen *).

Eine andere Anlage iſt die zu Hämorrhoiden (güldnen Ader). Man erkennt ſie daran, wenn ſie Aeltern hatten, wenn man zuweilen Rückenſchmerzen tief unten im Kreuze ſpürt oder fliegende Stiche quer durch das Becken, oder zuweilen ein ſchmerzhaftes Zwängen beym Stuhlgange, wenn man immer an Hartleibigkeit leidet, wenn man öfteres Jucken am After, oder ſtarken Schweiß in der Gegend, auch wohl öfteres Kopfweh und Vollblütigkeit des Kopfs empfindet. — Solche Perſonen haben nöthig,

*) Hierüber verdient die intereſſante Schrift des Herrn Hofmedicus Ballhorn zu Hanover: Ueber Deklamation, nachgeleſen zu werden.

nicht allein alles hitzige Getränk, ſondern auch warme Getränke zu meiden, beſonders Kaffee, Thee und Chokolade, mehr von ſaftigen friſchen Gemüſen und Obſt, in Verbindung mäßiger Fleiſchnahrung zu leben, Mehlſpeiſen, Kuchen, Backwerk, blähende Speiſen zu meiden, nie anhaltend zu ſitzen, und ſich täglich Bewegung zu machen, das zu lange und ſtarke Drängen beym Stuhlgange zu unterlaſſen, den Unterleib nicht zu binden oder zu ſchnüren, ſondern ihn vielmehr täglich eine Viertelſtunde lang gelinde zu reiben.

Anlage zur Hypochondrie oder Hyſterie und andern Nervenkrankheiten merkt man an folgenden: wenn man von Nervenſchwachen Eltern gezeigt wurde, wenn man frühzeitig zum Lernen und Sitzen angehalten wurde, wenn man in der Jugend Onanie getrieben hat, wenn man viel ſitzend, in der Stube, einſam gelebt, und viel warme Getränke genoſſen, auch wohl viel ſchmelzende und empfindſame Bücher geleſen hat, wenn man eine ſehr veränderliche Gemüthsſtimmung hat, ſo daß man plötzlich ohne Urſache ſtill und traurig, und eben ſo plötzlich ohne Urſache ausgelaſſen luſtig werden kann, wenn man öfters mit Magen- und Verdauungsbeſchwerden, auch Blähungen geplagt wird, öfters Beängſtigung, Klopfen im Unterleibe, Drücken, Spannen und dergleichen ungewohnte Gefühle daſelbſt empfindet, wenn man früh und nüchtern ſehr müde, verdroſſen und unbrauchbar iſt, welches ſich ſogleich nach dem Genuſſe einiger ſtärkenden Nahrung, oder einer Taſſe Kaffee, oder etwas Geiſtigem verliert, wenn man große Neigung zur Einſamkeit und zum Nichtreden, oder eine Schüchternheit, ein gewiſſes Mißtrauen gegen Menſchen verſpürt, wenn Zwiebeln, Hülſenfrüchte, Hefengebackenes immer große Beſchwerden, und Beängſtigungen erregen, wenn die Ausleerungen durch den Stuhl träge, ſelten, oder ungleich und trocken ſind. — Ein ſolcher meide ganz vorzüglich das ſitzende Leben, und wenn dieß nicht möglich iſt, ſo muß er wenigſtens ſtehend an einem Pulte, oder noch beſſer, weil man das Stehen in die Länge nicht aushält, auf einem gepolſtertem Bock reitend, arbeiten, und dabey das Geſetz unverbrüchlich beobachten, ſich alle Tage 1, 2 Stunden in freyer Luft Bewegung zu machen. Auch das Reiten iſt ſolchen Leuten ſehr heilſam. Man muß ferner immer menſchliche Geſellſchaft ſuchen, insbeſondere einen Freund, auf den man Vertrauen hat, ſich zu erhalten ſuchen, und nie dem Hange zur Einſamkeit zu ſehr nachgeben. Reiſen, Veränderung der Gegenſtände, und vor allem der Genuß der Landluft, ſind hauptſächlich Präſervative der Hypochondrie. Es war oft hinreichend, die ſchon im heftigſten Grade ausgebrochene Krankheit zu heben, wenn es der Kranke über ſich erhalten konnte, ein hal-

des Jahr auf dem Lande zuzubringen, und ſich mit lauter ländlicher und körperlicher Handarbeit zu beſchäftigen, genug, auch wie ein Landmann zu leben, denn wenn man den Luxus der Städte mit aufs Land nimmt, dann hilft es freylich nicht viel. Ueberhaupt wäre jedem, der dieſe Anlage verſpürt, zu rathen, lieber ein Oekonom, oder auch wohl ein Jäger oder Soldat zu werden, als ein Gelehrter. — Sehr nützlich iſt bei dieſer Anlage das Reiben des Unterleibs. Es kann täglich früh noch im Bette eine Viertelſtunde lang mit der flachen Hand oder einem wollenen Tuche geſchehen, es befördert Verdauung und Circulation im Unterleibe, zertheilt Stockungen und Blähungen, und ſtärkt zugleich. Man widerſtehe ſorgfältig, dem mit dieſer Anlage immer verbundenen Hange zu mediziniren, beſonders immer zu purgiren, wodurch man die Verdauungsſchwäche immer noch ſchlimmer macht. Man vertraue ſich lieber einem einzelnen vernünftigen Arzte an, laſſe ſich von dieſem mehr diätiſche Kur als Arzneimittel verſchreiben. Man vermeide vorzüglich Kuchen, Käſe, Mehlſpeiſen, Hülſenfrüchte, Fett, ſchweres Bier.

Sehr gewöhnlich iſt die *rheumatiſche* oder *catarrhaliſche* Anlage. Ich verſtehe darunter die Geneigtheit ſich zu erkälten, und bei der geringſten Einwirkung einer kalten oder Zugluft, bei Veränderungen des Wetters Huſten, Schnupfen, Flüſſe zu bekommen. — Der Grund dieſer Dispoſition liegt lediglich in Schwäche und dadurch zu ſehr erhöhter Empfindlichkeit der Haut, und ihre Cur beſteht darin, daß man täglich mit kaltem Waſſer die ganze Körperfläche wäſcht und reibt, täglich die Luft genießt, viel Bewegungen macht, und wöchentlich eins oder zwey laue Bäder nimmt, auch ſorgfältig feuchte Wohnungen und Gegenden meidet. — Iſt die Anlage ſchon zu weit gediehen, um ſie zu heben, ſo iſt flanellene Bekleidung das ſicherſte Mittel, ihre Wirkungen zu verhindern.

Auch von der Anlage zum *Schlagfluſſe* muß ich etwas ſagen, ohnerachtet dieſelbe erſt ſpäter einzutreten pflegt. Man bemerkt ſie an einem kurzen, dicken unterſetzten Körper, und kurzem Halſe, ſo daß der Körper recht zwiſchen den Schultern ſteckt, an einem gewöhnlich rothem und aufgetriebenen Angeſichte, öfterm Ohrenklingen und Sauſen, Schwindel, auch Ueblichkeiten im nüchternen Zuſtande. Solche Leute müſſen nicht den Magen überladen (denn ſie können ſonſt bei Tiſche ſterben), beſonders Abends nie viel eſſen oder trinken, ſich nicht gleich nachher zu Bett legen, im Bette mit dem Kopfe nicht tief liegen, und alle heftige Erhitzungen und Erkältungen, insbeſondere der Füſſe, vermeiden.

Ich komme nun auf Beantwortung der Frage: *Wie ſoll man eine ſchon ausgebrochene Krankheit behan-*

deln, und wie den Arzt und die Arzneikunſt benutzen? Das wichtigſte läßt ſich in folgende Regeln bringen:

1. Man brauche nie Arzneymittel, ohne hinreichenden Grund dazu zu haben, denn wer wollte ſich ohne Noth krank machen? Daher die Gewohnheiten, zu beſtimmten Zeiten zu purgiren, Ader zu laſſen u. dgl., bloß um mögliche Uebel zu verhüten, äußerſt nachtheilig ſind. Gar oft werden die Uebel dadurch erſt bewirkt, die man zu vermeiden ſucht.

2. Es iſt weit beſſer, Krankheiten verhüten, als Krankheiten heilen, denn das letztre iſt immer mit mehr Kraftverluſt und folglich Lebensverkürzung verbunden. Man beobachte daher vorzüglich die oben angegebenen Regeln zur Verhütung derſelben.

3. Sobald man aber wirkliche Krankheit ſpürt, ſo ſey man aufmerkſam. Der unbedeutendſte Anfang kann eine ſehr wichtige Krankheit im Hinterhalt haben. Vorzüglich gilt dieß von fieberhaften Krankheiten. Ihr erſter Anfang zeichnet ſich dadurch aus: Man fühlt ungewöhnliche Mattigkeit, die Eßluſt fehlt, aber deſto größer iſt die Neigung zum Trinken, der Schlaf iſt unterbrochen oder mit vielen Träumen untermiſcht, die gewöhnlichen Ausleerungen bleiben aus, oder ſind widernatürlich vermehrt, man hat keine Luſt zur Arbeit, auch wohl Kopfweh, und es ſtellt ſich ein Fröſteln, ſtärker oder ſchwächer, ein, worauf Hitze folgt.

4. Sobald man dieſe Anzeige bemerkt, ſo iſt nichts nöthiger, als dem Feinde, der Krankheit, die Nahrung zu entziehen, und dem wohlthätigen natürlichen Inſtinkt zu folgen, den jedes Thier in dieſem Fall zu ſeinem großen Vortheil befolgt. Man eſſe nicht; denn die Natur zeigt uns durch ihre Abneigung, daß ſie jetzt nicht verdauen kann; man trinke deſto mehr, aber wäßrige verdünnende Getränke. Man halte ſich ruhig, und am beſten liegend, denn die Mattigkeit zeigt uns zur Genüge, daß die Natur jetzt ihre Kraft zur Bearbeitung der Krankheit braucht, und man vermeide ſowohl Erhitzung, als Erkältung, folglich ſowohl das Ausgehen in freye Luft, als auch das Einſchließen in erhitzte Zimmer. Dieſe einfachen Mittel, die uns die Natur ſelbſt ſo deutlich vorſchreibt, wenn wir nur ihre Stimme hören wollen, ſind es, wodurch unzähliche Krankheiten gleich in der Entſtehung gehoben werden können. Der alte 90jährige Maclin, der Veteran der Londner Bühne, ſagt von ſich ſelbſt, ſo oft er ſich während des Laufs ſeines langen Lebens übel befunden habe, ſey er zu Bette gegangen, und habe nichts; als Brod und Waſſer zu ſich genommen, und dieſe Diät habe ihn gemeiniglich von jeder leichten Unpäßlichkeit befreyt. Ich habe einen würdigen, 80jährigen Oberſten gekannt, der ſein ganzes Leben hindurch, bey jeder Unpäßlichkeit nichts weiter gethan hatte, als

Faſten, Tabackrauchen, und obige Regeln beobachten, und nie Arzney nöthig hatte.

5. Hat man Gelegenheit, einen Arzt zu fragen, ſo conſultire man ihn darüber, nicht ſowohl um gleich zu mediziniren, als vielmehr um zu wiſſen, in welchem Zuſtande man ſey. Fehlt aber dieſe Gelegenheit, ſo iſt es weit beſſer, bloß auf die angegebene negative Weiſe die Zunahme der Krankheit zu verhindern, als etwas poſitives zu thun oder zu brauchen, was vielleicht ſehr ſchaden kann. Man halte doch ja kein Arzneymittel für gleichgültig. Selbſt Purgir- und Brechmittel können, zur Unzeit gebraucht, ſehr ſchädlich werden. Will man ja noch das unſchuldigſte in ſolchen Fällen wiſſen, ſo ſind es 2 Theelöffel Cremor Tartari, in ein Glas Zuckerwaſſer gerührt, oder folgendes Kryſtallwaſſer, welches gewiß eins der allgemeinſten Mittel in fieberhaften Krankheiten iſt: 1 Loth Cremor Tartari wird mit 6 Pfund Waſſer in einem neuen Topf ſo lange gekocht, bis das Pulver ganz zergangen, und nun, nachdem es vom Feuer genommen, eine Citrone hineingeſchnitten, ſodann, nach Verſchiedenheit des Geſchmacks, 4 bis 6 Loth Zucker hinzugethan, und auf Bouteillen gefüllt. Dieß dient zum beſtändigen Getränk.

6. Gegen den Arzt ſey man völlig aufrichtig, erzähle ihm auch die Geſchichte vergangner Zeiten, in ſo fern ſie auf die Krankheit Bezug haben kann, und vergeſſe keinen gegenwärtigen Umſtand, vorzüglich in ſchriftlichen Relationen. Beſonders hüte man ſich (was ein ſehr gewöhnlicher Fehler iſt) kein Raiſonnement in die Erzählung zu miſchen, oder ihr nach einer vorgefaßten Meinung die oder jene Stellung zu geben, ſondern man erzähle nur das, was ſinnlich bemerkt worden iſt, ſo unbefangen wie möglich.

Man wähle nur einen Arzt, zu dem man Zutrauen hat; keinen der mit Arcanen handelt; keinen der zu geſchwätzig oder neugierig iſt; keinen, der über ſeine Kollegen oder andre Aerzte losziehet, und ihre Handlungen in ein zweydeutiges Licht zu ſtellen ſucht, denn dieß zeigt immer eingeſchränkte Kenntniſſe, oder ein böſes Gewiſſen, oder ein böſes Herz; keinen, der bloß durch große entſcheidende Mittel zu wirken liebt, oder, wie man ſagt, auf Leben und Tod kurirt; keinen, der Wein und Spiel liebt; keinen, der nach zwey Augenblicken Unterhaltung ein Rezept verſchreibt. Eins der gewiſſeſten Kennzeichen des guten und zugleich gewiſſenhaften Arztes iſt das ausführliche und lange Examiniren des Kranken.

8. Insbeſondre meide man den Arzt, für den Geldgeiz oder Ehrgeiz das höchſte Intereſſe bei der Praxis haben. Der wahre Arzt ſoll kein anderes Intereſſe haben, als Geſundheit und Leben

ſeines Kranken. Jedes andere führt ihm vom wahren Wege ab, und kann für den Kranken die nachtheiligſten Folgen haben. Er braucht nur in irgend einen Colliſionsfall zu gerathen, wobey ſeine Reputation oder ſein Beutel in Gefahr kommt, wenn er etwas zur Erhaltung des Kranken wagt, und er wird zuverläßig lieber den Kranken ſterben laſſen, als ſeine Reputation verlieren. Eben ſo gewiß werden ihn die Kranken nur in dem Grade intereſſiren, als ſie vornehm oder reich ſind.

9. Der beſte Arzt iſt der, der zugleich Freund iſt. Gegen ihn iſt es am leichteſten, vertraulich und offenherzig zu ſeyn. Er kennt und beobachtet uns auch in geſunden Tagen, welches zur richtigen Behandlung in kranken ungemein viel beyträgt. Er nimmt endlich innigen Antheil an unſerm Zuſtand, und wird mit ungleich höherer Thätigkeit und Aufopferung an Verbeſſerung deſſelben arbeiten, als der, der bloß kalter Arzt iſt. Man thue alſo alles, ein ſolches zartes, auf Freundſchaftsgefühl beruhendes, Band zwiſchen ſich und dem Arzte zu knüpfen und zu erhalten, und ſtöre es ja nicht durch Mißhandlung, Mißtrauen, Härte, Eigenſinn, Stolz und andre Aeußerungen, die man ſich oft, aber allemal mehr zu ſeinem eignen Schaden, gegen den Arzt erlaubt.

10. Sorgfältig vermeide man den Arzt, der geheime Mittel verfertigt, und damit Handel treibt. Denn er iſt entweder ein Ignorant, oder ein Betrüger, oder Eigennütziger, dem ſein Profit weit über Leben und Geſundheit andrer geht. Denn iſt an dem Geheimniß nichts, ſo iſt wohl kein Betrüger ſo ſchändlich, als dieſer, der die Menſchen nicht bloß um Geld, ſondern um Geſundheit und Geld zugleich betrügt; und iſt das Geheimniß wirklich von Werth und Nutzen für die Menſchheit, ſo iſt es ein Eigenthum der Wahrheit und der Menſchheit im Ganzen, und es iſt eine äußerſt unmoraliſche Handlung, es derſelben zu entziehen; auch verſündigt man ſich zugleich an den vielen Tauſenden, die das Mittel deswegen gar nicht, oder nicht vernunftmäßig, brauchen können, weil es nicht bekannt, nicht allgemein zu haben, und von einem vernünftigen Arzt gar nicht anzuwenden iſt.

11. Ueberhaupt ſehe man nirgends ſo ſehr auf Moralität, als bei der Wahl des Arztes. Wo iſt ſie wohl nöthiger, als hier? Der Menſch, dem man blindlings ſein Leben anvertraut, der ſchlechterdings kein Tribunal zur Beurtheilung ſeiner Handlungen über ſich hat, als ſein Gewiſſen, der zur vollkommnen Erfüllung ſeines Berufs, alles, Vergnügen, Ruhe, ja eigne Geſundheit und Leben aufopfern muß, — wenn dieſer Menſch nicht bloß nach reinen moraliſchen Grundſätzen handelt, wenn er ſich eine ſogenannte Politik zum Motiv ſeiner Handlungen macht, — dann iſt er ei=

ner der furchtbarſten und gefährlichſten Menſchen, und man ſollte ihn ärger fliehen, als die Krankheit. Ein Arzt, ohne Moralität, iſt nicht bloß ein Unding, er iſt ein Ungeheuer!

12. Hat man aber einen geſchickten und rechtſchaffnen Arzt gefunden, ſo traue man ihm ganz. Dieß beruhigt den Kranken, und erleichtert dem Arzt ſein Heilgeſchäft unendlich. Manche glauben, je mehr ſie Aerzte um ſich verſammeln, deſto ſichrer müſſe ihnen geholfen werden. Aber dieß iſt ein gewaltiger Irrthum. Ich ſpreche hier aus Erfahrung. Ein Arzt iſt beſſer, als zwey, zwey beſſer als drey und ſo fort; in dem Verhältniß der Menge der Aerzte nimmt die Wahrſcheinlichkeit der Wiederherſtellung immer mehr ab, und ich glaube, es gibt einen Punct der ärztlichen Ueberladung, wo die Kur phyſiſch unmöglich iſt. — Kommen ja Fälle vor, die aber in der That ſelten ſind, wo ein gar zu verborgenes oder verwickeltes Uebel das Urtheil mehrerer erfordert, ſo rufe man mehrere zuſammen, aber nur ſolche, von denen man weiß, daß ſie harmoniren und billige Menſchen ſind, aber auch dann benutze man einen ſolchen Convent nur zur Erkenntniß und Beurtheilung der Krankheit und Gründung des Kurplans. Die Ausführung ſelbſt überlaſſe man immer nur einem, zu dem man das meiſte Zutrauen hat.

13. Man beobachte die Criſen, die Hülfen und Wege, die unſre Natur am meiſten liebt, und die ſie etwa ſchon in vorhergehenden Zufällen benutzt hat; ob ſie mehr durch Schwitzen, oder durch Diarrhöe, oder durch Naſenbluten, oder durch den Urin ſich zu helfen pflegt. Dieſen Weg muß man auch bey der gegenwärtigen Krankheit vorzüglich zu befördern ſuchen, und eine ſolche Notiz iſt für den Arzt ſehr wichtig.

14. Reinlichkeit iſt bey allen Krankheiten eine unentbehrliche Bedingung; denn durch Unreinlichkeit kann jede Krankheit in eine faulichte und weit gefährlichere verwandelt werden; auch verſündigt man ſich dadurch an den Seinigen und dem Arzte, die bloß dadurch auch krank werden können. Man wechſele daher täglich, nur mit Vorſicht, die Wäſche, erneuere die Luft, ſchaffe alle Ausleerungen bald möglichſt aus dem Krankenzimmer, und entferne zu viel Menſchen, Thiere, Blumen, Ueberreſte von Speiſen, alte Kleider u. ſ. w., genug alles, was ausdünſten kann.

Haus- und Reiſeapotheke.

Es gibt in jedem Hauſe eine Menge der beſten Arzneymitttel, ohne daß es jemand weiß. Bey ſchnellen Fällen, auf dem Lande, auf Reiſen, gerathen wir oft in die größte Verlegenheit, bloß weil keine Apotheke in der Nähe iſt, wir ſchicken Stunden weit darnach,

die Zeit der Hülfe geht unterdeſſen vorbey, und wir wiſſen nicht, daß wir daſſelbe oder wenigſtens ein ähnliches Mittel im Hauſe hatten, deſſen Kenntniß einem Menſchen das Leben hätte retten können. Jede Haushaltung, ſey ſie auch noch ſo klein, iſt als eine Apotheke anzuſehen, und alle die Dinge, die wir zum gewöhnlichen Leben und Nahrung gebrauchen, laſſen ſich auch nach Umſtänden als Arzneymittel benutzen. Ich halte es daher für Pflicht, ſolche Kenntniſſe zu verbreiten, nicht um Pfuſcher zu bilden, ſondern um in leichten oder auch in gefährlichen Fällen, wo oft eine halbe Stunde Verzug über das Leben entſcheiden kann, die Mittel zu finden, die uns vor den Augen liegen, die wir aber oft nicht ſehen, bloß weil wir glauben, alles Heil müſſe aus der Apotheke kommen, — ein Vorwurf, der ſelbſt manche Aerzte trifft.

Hier alſo die Hausmittel, die wir überall, ſelbſt in der geringſten Bauernhütte, antreffen.

Zucker.

Es iſt gewiß eines der erſten Stücke in unſrer Hausapotheke, ſo mannigfaltig ſind ſeine Kräfte, und ſo vielfach ſeine Anwendung in mancherley Zufällen. Er iſt ein Salz, und hat doch bey weitem nicht die ſchwächenden und den Magen angreifenden Wirkungen andrer Salze.

Zucker iſt eines der beſten kühlenden Mittel. Nach Erhitzung des Körpers iſt nichts beſſer als 2 Loth Zucker, in einem Glas Waſſer aufgelöſet getrunken. Eben ſo in Fiebern und hitzigen Krankheiten, bei Katarrhen, beſonders auch nach heftigen Affecten, nach Schrecken, Aerger, Zorn, wo er noch das Gute hat, die dadurch erregte Galle zu dämpfen und auszuleeren. — Auch kann er als Zuſatz erhitzender Dinge ihre erhitzende Kraft vermindern, z. B. Kaffee, mit viel Zucker getrunken, iſt weniger erhitzend, als ohne denſelben.

Zucker löſet den Schleim auf. Es iſt ein Vorurtheil, daß Zucker Schleim macht; das thut er bloß bey ſehr häufigen lange fortgeſetztem Gebrauche durch Schwächung, die er endlich dem Magen zuziehen kann. Aber ſeine nächſte Wirkung iſt auflöſend; daher bey Verſchleimungen des Magens, der Bruſt, Katarrhen, Röcheln, Huſten mit fehlendem Auswurf iſt nichts heilſamer, als die eben angegebene Zuckerauflöſung zu trinken. Zucker reinigt den Magen und Darmkanal und purgirt, wenn man ihn reichlich nimmt. Er dient daher bey allen Ueberladungen und Unreinigkeiten des Magens. Nach einer zu ſtarken Mahlzeit habe ich ſehr oft durch 2 Loth Zucker, in Waſſer aufgelöſet, alle Beſchwerden vergehen ſehen. Er wirkt wie das beſte Digeſtiv.

Zucker befördert die Verdauung, wie jedes Salz, durch ſeinen Reiz. Man kann eben ſo gut die Speiſen mit Zucker, als mit Kochſalz, ſalzen, und dadurch ihre Verdaulichkeit erhöhen.

Weineſſig.

Ein großes vielfach nützliches Mittel! Bei allen Vergiftungen von betäubenden Subſtanzen, Opium, Cicuta, Belladonna, Hyoſciamus iſt es das kräftigſte Gegengift, viel Eſſig zu trinken, und äußerlich auf Kopf und Magengegend Eſſig aufſchlagen zu laſſen. — Bey Ohnmachten iſt es beſſer, ſtatt aller andern Riechſalbe und Riechwaſſer, Eſſig vor die Naſe zu halten, und mit Eſſig Schläfe, Geſicht, Hände und Füße zu waſchen. — Bey allen faulichten Krankheiten, oder wo irgend üble Dünſte im Zimmer entſtehen, iſt nichts beſſer, als fleißig mit Weineſſig zu ſprengen, aber nicht, wie man gewöhnlich thut, ihn auf glühende Kohlen oder den heißen Ofen zu ſpritzen, wodurch der Dunſt ungeſund und ſchädlich wird. — Bey allen Fiebern mit vieler Hitze, bey Blutſtürzen, iſt Waſſer, mit etwas Weineſſig vermiſcht, ein ſehr gutes Getränk.

Seife, Holzaſche, Lauge.

Dieſe Körper gehören zuſammen, weil ſie alle ihre Kräfte von dem Laugenſalze haben. Man kann daher Seifenwaſſer mit Nutzen bey der Arſenikvergiftung und Sublimatvergiftung gebrauchen, doch ſo, daß in großer Menge Milch dazwiſchen getrunken werde. Auch iſt es bey Krätze und andern hartnäckigen Ausſchlägen ein ſehr dienliches Mittel, die Stellen recht fleißig mit einem ſtarken Seifenwaſſer lauwarm abzuwaſchen.

Milch.

Ein unſchätzbares Mittel! Bey jeder Vergiftung von ſcharfen, beſonders mineraliſchen, Subſtanzen, das Hauptmittel. Da muß der Kranke immer ſo viel Milch trinken, daß es im eigentlichſten Verſtande überläuft; auch müſſen Umſchläge davon auf den Unterleib gemacht werden.

Milchrahm, Butter, Oehl.

Als milde Fettigkeit iſt Rahm und Butter von mannigfaltigem Nutzen, nur muß ſie friſch geſchlagen ſeyn, denn ſobald ein Fett alt oder ranzigt wird, hört es auf ein linderndes und reizmilderndes Mittel zu ſeyn, ſondern es wird vielmehr reizend, ſo daß man mit recht ranzigtem oder geröſtetem Fett die Haut, ſo gut wie mit Spaniſchen Fliegen, entzünden, und den Magen zum Brechen reizen kann. Auch darf es zu dieſer Abſicht nicht geſalzen

ſeyn. Iſt es alſo frey von dieſen Eigenſchaften, ſo läßt ſich Rahm und Butter ſehr gut in der Geſchwindigkeit anſtatt jeder erweichenden Apothekerſalbe äußerlich anwenden, in allen den Fällen, wo innere Schmerzen, Krämpfe, Zuſammenſchnürungen, heftige Anſpannungen der Faſer zu beſänftigen ſind. Da reibe man nur Butter oder auch Oehl, lauwarm und lange ein, und es wird ziemlich daſſelbe thun, was die zuſammengeſetzteſten Apothekerſalben von erweichender Art thun. — So kann ich auch folgende Brandſalbe empfehlen, die in allen Fällen von Verbrennung, beſonders mit aufgezogener Oberhaut, das geſchwindeſte und beſte Mittel iſt, und man weiß von welcher Wichtigkeit es iſt, ſolche grauſame Schmerzen, beſonders bey empfindlichen Kindern, oder bey großen verbrannten Oberflächen, gleich und wirkſam zu lindern, denn es ſind mir Beyſpiele bekannt, wo durch Verſpätung ſchleuniger Hülfe, oder daß man gar aus Unwiſſenheit Branntwein, Seife und reizende Mittel auflegte, die fürchterlichſten Schmerzen, die heftigſten Zuckungen und dadurch der Tod erfolgten. In allen den Fällen iſt folgende Salbe die, die in jedem Hauſe am geſchwindeſten zu bereiten iſt, und nach meinen Erfahrungen am geſchwindeſten lindert! Man miſche zu gleichen Theilen gutes Baumöhl (Oliven- oder Provencer-Oehl, in Ermangelung deſſen auch friſches Leinöhl), Eyweiß und Rahm (den fetten Theil der Milch) unter einander, beſtreiche damit recht dick leinene Lappen, und bedecke damit alle verbrannte Stellen. Recht oft müſſen die Lappen wieder abgenommen, und von neuem beſtrichen werden.

Bey Vergiftungen iſt der innere Gebrauch des Oehls, oder auch der Butter, im warmen Waſſer aufgelöſet, nicht genug zu empfehlen. Er kann mit dem Milchtrinken verbunden werden, ſo daß man etwa alle Viertelſtunden eine halbe Taſſe genießt. Das beſte Oehl zum medizinischen Gebrauche iſt das, was am friſcheſten und kalt ausgepreßt iſt, übrigens ſind die fetten Oehle ſich ziemlich gleich, doch ſind das Mandelöhl, Mohnöhl und Leinöhl zu obiger Benutzung am beſten.

Bey dem Stich der Bienen, Weſpen, und anderer ähnlicher Inſecten, gibt es kein zuverläßigeres und ſchnelleres Mittel, als die Stelle ſogleich eine Viertelſtunde lang mit Oehl zu reiben. Sogar beym Biß giftiger Ottern und Schlangen iſt es gleich Anfangs (ehe man andre Hülfe erhält) das beſte Mittel, nicht allein die Stelle des Biſſes, ſondern das ganze Glied anhaltend mit warmem Oehle zu reiben. Man hat Beyſpiele, wo gar nichts weiter gebraucht wurde, und der giftige Biß hatte keine übeln Folgen.

Ich muß hier noch eines ſehr gemeinnützigen Gebrauchs erwähnen, den man vom Haſenfett machen kann, welches ge-

wöhnlich weggeworfen wird. Man kann die Froſtbeulen damit curiren, wenn man bey Eintritt des Winters die erfrornen Theile früh und Abends damit reibt, auch ſie die Nacht hindurch damit belegt, z. E. wenn es die Hände ſind, in Handſchuhen ſchläft, die mit jenem Fett ausgeſtrichen ſind. Das Haſenfett beſitzt eine eigne reizende Kraft, daher es auch mit Nutzen beym Kropf in den Hals eingerieben wird.

Hafergrüze, Gerſtengraupen.

Man kocht einen dünnen Schleim mit Waſſer davon ab, wobey es aber beſſer iſt, ſie nicht klar zu ſtoßen, weil ſonſt zu viel mehlichte und grobe Theile aufgelöſet werden. Ein ſolcher Hafer- oder Graupenſchleim iſt von mannigfaltigem Nutzen, beym Huſten, bey Durchfällen, krampfhaftem Erbrechen, bey Koliken, bey Magenkrämpfen, ſchmerzhaftem Uriniren, bey der Ruhr, auch zu Klyſtiren.

Das Klyſtier.

Es gehört unter die wichtigſten und allgemeinſten Hausmittel, und es iſt ſelten ein Haus, wo man nicht ſowohl die Ingredienzien als die Mittel es zu appliziren finden ſollte. Zu einem gewöhnlichen Klyſtier braucht man nichts weiter zu nehmen, als 2 Eßlöffel voll Hafergrüze, oder Graupen, oder Leinſaamen, und eben ſo viel Kamillenblumen, oder Holunder- (Flieder-) Blumen (welche aber auch, wenn ſie nicht zu haben wären, ohne Bedenken wegbleiben können); dieß kocht man mit 4 Taſſen voll Waſſer ab, und ſetzt ſodann 2 bis 3 Eßlöffel Leinöhl oder Baumöhl (oder ein andres) und 2 Theelöffel Kochſalz hinzu. Sind es kleine Kinder, ſo nimmt man von allem nur die Hälfte, und ſtatt des Salzes eben ſo viel Zucker. Die Anwendung geſchieht freylich am beſten durch eine Spritze, und es ſollte in jeder guten Haushaltung ein ſolches Inſtrument vorhanden ſeyn. In Ermangelung deſſen aber und in der Geſchwindigkeit dient auch eine Rinds- oder Schweinsblaſe, an die man ein Röhrchen z. B. die hölzerne Spitze einer Tabackspfeife, bindet. Bey der Einfüllung iſt zu bemerken, daß die Flüſſigkeit nur ganz lau (wie etwa friſch gemolkne Milch) ſeyn darf, und daß man nach dem Einfüllen alle Luft, die oben über der Flüſſigkeit ſteht, herausdrücken muß. Die Application ſelbſt kann jeder Menſch machen. Sie beſteht darin, daß ſich der Kranke auf die rechte Seite legt, und man nun das vorher mit Oehl beſtrichne Röhrchen 1 bis 2 Zoll weit in den Maſtdarm vorſichtig einſchiebt, ſodann mit der linken Hand das Röhrchen feſt hält, und mit der rechten den nöthigen Druck gibt.

Dieß Mittel iſt eins der ſicherſten und wohlthätigſten Hausmittel, denn es kann nie ſchaden, und ſchafft in allen Krankheiten,

wo nicht Hülfe, doch wenigſtens Erleichterung. Vorzüglich nützlich iſt es bey allen Kinderkrankheiten, wo man oft gar nichts weiter nöthig hat, und wo man Krämpfe und Nervenzufälle dadurch verhüten, ja ſelbſt heben kann, bey Verſtopfung des Stuhlgangs und ihren Folgen, bey Koliken, Krämpfen, hartnäckigem Erbrechen, Rückenſchmerzen, im Anfange hitziger Fieber.

Waſſer, kaltes und warmes.

Beydes iſt ein herrliches Heilmittel.

Das kalte Waſſer dient bey allen Verletzungen von Fall und Quetſchung, ſelbſt bey Verbrennungen ohne Verluſt der Oberhaut. Macht man gleich von Anfang an fleißig kalte Umſchläge, die, ſo oft ſie warm werden, wieder erueuert werden müſſen, ſo verhütet man die Geſchwulſt, das Blutunterlaufen, die Entzündung und manche üble Nachfolge von Schwäche. Bey Verbrennungen iſt es am beſten den ganzen Theil in eiskaltes Waſſer zu ſtecken, und ſo lange darin zu laſſen, bis aller Schmerz aufhört. — Auch iſt es, äußerlich aufgeſchlagen, ein gutes Mittel bey Verblutungen.

Lauwarmes Waſſer iſt eines der allgemeinſten Beſänftigungsmittel, ſowohl innerlich als äußerlich angewendet. Innerlich getrunken, (wozu man es am beſten mit etwas Meliſſe, oder Flieder- oder Kamillenblüthen abbrühet und als Thee trinken läßt) kann es bey allen Krämpfen des Magens, der Gedärme, Koliken, Erbrechen, Kopfweh aus dem Magen, mit Nutzen angewendet werden.

Das Fußbad.

Auch ein allgemeines Mittel. Es dient vorzüglich bey Kopfſchmerzen, Schwindel, Ohrenbrauſen, Betäubung, heftigen Anfällen von Engbrüſtigkeit oder Erſtickung, Bruſtſchmerzen, Magenkrämpfen, Koliken, Rückenſchmerzen; nach Erkältung, und bey heftigem Antrieb des Bluts nach Kopf und Bruſt, auch bey Unterdrückung, ſchmerzhaften und krampfhaften Zufällen der weiblichen Periode. — Nur beym fließenden Schnupfen iſt es nicht rathſam.

Aber wenige Menſchen verſtehen ein Fußbad ſo zu brauchen, wie es nützlich iſt. Nimmt man es zu warm oder zu lange, ſo kann es, ſtatt zu beruhigen, erhitzen und reizen. Die Regel iſt alſo dieſe: das Waſſer wird mit 2 Hand voll Kochſalz vermiſcht, oder bey dringenden Fällen mit 2 Loth geſtoßnen Senfſaamen abgekocht, und nur ganz lau (d. h. wie friſchgemolkne Milch, oder ſo, daß, wenn man mit den Füßen hineinfühlt, man die Wärme nur wenig empfindet) genommen. Man ſetzt die Füße bis an die Waden hinein, bleibt nur eine Viertelſtunde lang darin, läßt ſie dann

mit einem wollnen Tuche abreiben, und vermeidet darauf alle Erkältungen derſelben, daher es am beſten iſt, wenn man ſich gleich nachher zu Bette legt.

Leinſaamen, Leinkuchen.

Iſt ſehr gut zu brauchen, wo man erweichende Umſchläge nöthig hat, z. E. zu Erweichung entzündlicher Verhärtungen, bey innern Schmerzen und Krämpfen. Man läßt zerſtoßnen Leinſaamen oder Leinkuchen, nebſt etwas Fliederblumen mit Milch abkochen, daß es ein dicker Brey werde, dieſen ſchlägt man in Leinwand ein, drückt die Feuchtigkeit heraus und legt ihn lauwarm über.

Auch kann man von Leinſaamen einen heilſamen Thee bereiten, wenn man einen Eßlöffel ganze Leinſaamen mit 4 Taſſen kochendem Waſſer aufbrühen läßt, und des Geſchmacks wegen einige Tropfen Zitronenſaft zu jeder Taſſe tröpfelt. Dieſer Thee dient bey krampſigtem trocknen Huſten, beym Bluthuſten, bey Koliken, beſonders bey Nierenſchmerzen, Urinbrennen und erſchwertem Urinabgang.

Senf, Meerrettig, Pfeffer.

Senf und Meerrettig dienen hauptſächlich zur Bereitung des ſo nützlichen Senfpflaſters, welches bey heftigen Kopf- und Zahnſchmerzen, Schwindel, Ohrenbrauſen, Betäubung, Bruſt- und Magenkrämpfen, Engbrüſtigkeit, Erſtickung, Leib- und Rückenſchmerzen, eines der geſchwindeſten Erleichterungsmittel iſt, ja in manchen dringenden Fällen, z. E. Schlagflußartigen Zufällen und Bruſtſtickungen das Leben retten kann. — Es wird ſo bereitet: Man ſtößt 2 Loth Senfſaamen klar, miſcht einen Eßlöffel geriebnen Meerrettig und ſo viel Sauerteig und ein wenig Eſſig dazu, daß es eine Pflaſterartige Maſſe wird; dieſe ſtreicht man auf Leinwand in der Größe einer Hand, und legt ſie entweder auf den Oberarm oder auf die Wade. Man läßt es nicht länger liegen, als bis der Kranke anfängt, ein beträchtliches Brennen zu empfinden, oder die Haut roth wird. Hierauf nimmt man es ab, und wäſcht mit warmen Waſſer die auf der Haut zurück gebliebenen Theile des Teiges ab. Sollten hinterdrein noch heftige Entzündung und Schmerzen entſtehen, ſo iſt das beſte Beſänftigungsmittel, ſüßen Milchrahm, oder friſch geſchlagene Butter darauf zu ſtreichen. — Sollte der Fall dringend, und eine ſehr ſchnelle Wirkung des Mittels nöthig ſeyn, ſo braucht man nur geriebenen Meerrettig auf die Haut zu binden, welches in wenig Minuten ein ſehr heftiges Brennen erregt.

Der Pfeffer iſt beſonders als eins der beſten Magenſtärkenden Mittel zu empfehlen, nur nicht geſtoßen, weil er dann zu ſehr er-

hitzt. Alle Morgen nüchtern 8 bis 10 ganze weiße Pfefferkörner zu verſchlucken, und dieß Monate lang fortzuſetzen, iſt eine der beſten Magenſtärkenden Curen, bei langwierigen Mangel des Appetits, Blähſucht, langſamer Verdauung, anhaltender Magenverſchleimung u. dgl.

Wein, Branntwein.

Wein iſt das größte Stärkungs- und Belebungsmittel, und kann daher bey großer Schwäche, Ermüdung, Traurigkeit, bey Ohnmachten oder Krankheiten von Schwäche am ſchnellſten die Kräfte heben. Doch iſt die Anwendung in Krankheiten immer etwas mißlich, und darf nicht ohne des Arztes Beſtimmung gemacht werden. Nur allein bey Ertrunknen, Erfrornen, Erſtickten u. dgl. kann man immer, wenn ſie wieder zu ſchlucken anfangen, etwas Wein einflößen. — In Fällen, wo man Bedenken trägt, Wein trinken zu laſſen, kann man doch Hände, Füße und Geſicht damit waſchen, welches auch ungemein ſtärkt.

Bey äußerlichen Quetſchungen und Stößen, iſt das Waſchen mit Wein ſehr gut; ſind Kinder ſtark gefallen, ſo rathe ich, den ganzen Körper mit warmen Wein zu waſchen, weil ſonſt der Grund zum Auswachſen oder einer andern Krankheit dadurch gelegt werden kann. So auch dient das tägliche Waſchen mit lauwarmen Wein bey Kindern, welche Anfang zur Engliſchen Krankheit zeigen und das Laufen nicht lernen wollen.

In Ermangelung des Weines kann Branntwein, mit 4 Theilen Waſſer vermiſcht, zu dieſen Abſichten benutzt werden.

Kamillenblumen — Holunder- (Flieder-) Blumen — Majoran — Krauſemünze — Pfeffermünze — Meliſſen — Malven.

Dieſe Kräuter ſollten in jedem Hausgarten ſtehen, in jeder guten Haushaltung trocken vorräthig ſeyn, und wenigſtens in keinem Dorfe ganz fehlen, denn ſie ſind von mannigfaltigem guten Gebrauch. Die Holunderblüthen als Thee nach Erkältungen und bey Catarrhen, die Kamillen, Meliſſe, Krauſemünze, Pfeffermünze, als Thee bey Krämpfen, Magenſchwächen, Ohnmachten, Schmerzen — die Malven bey Halsentzündung zum Thee und Gurgeln. — Auch dienen ſie alle äußerlich zu Umſchlägen und Kräuterkiſſen bey Flüſſen, örtlichen Schmerzen, Rothlauf, Gicht, Krämpfen.

Wolle — Flanell — grünes Wachstuch.

Eins der beſten und ſicherſten Hausmittel bey Flüſſen und Gichtſchmerzen. Man umwickelt den leidenden Theil mit gekämm-

ter Wolle oder Flanell; erſtere hat oft wegen ihrer natürlichen Fettigkeit noch Vorzüge. Hilft das nicht, ſo wickelt man grünes Wachstuch oder Wachstaffet darum.

XVI.

Rettung in ſchnellen Todesgefahren.

Es gibt Urſachen, die bey der vollkommenſten Geſundheit, bey der beſten Fähigkeit noch lange fortzuleben, plötzlich die Lebensoperation unterbrechen und aufheben können, — die gewaltſamen Todesurſachen. Sie vermindern oder unſchädlich machen können, iſt ein wichtiger Theil der Lebenserhaltenden und verlängernden Kunſt, und ich werde hier noch das Nöthige darüber mittheilen.

Es gehören dahin alle gewaltſamen Todesarten, die alle entweder durch mechaniſche Verletzungen, oder durch organiſche Zerſtörungen, bewirkt werden. Sie laſſen ſich alle unter drey Claſſen bringen. Entweder ſie machen die Lebensorgane unbrauchbar zu ihren Verrichtungen, oder ſie vernichten plötzlich die Lebenskraft (z. E. der Blitz, ein heftiger Gemüthsaffect, die meiſten Gifte), oder ſie nehmen plötzlich die Lebensreize weg, ohne deren beſtändige Einwirkung keine Lebensäußerung geſchehen kann (z. E. das Blut, die reine Luft).

Die Hülfe dagegen iſt zweyfach, wir können ſie verhüten, oder ſie unſchädlich machen, wenn ſie ſchon gewirkt haben.

Zuerſt die Verhütung. Dieſe kann ſich unmöglich darauf beziehen, die Urſachen alle von uns abzuhalten, denn ſie ſind ſo mit unſerm Leben und beſonders mit manchem Lebenslauf verwebt, daß man das Leben ſelbſt verlaſſen müßte, um ſie zu vermeiden. Aber wir können unſerm Körper ſelbſt einen hohen Grad von Immunität dagegen verſchaffen, und ihm gewiſſe Eigenſchaften geben, wodurch er in den Stand geſetzt wird, von jenen Urſachen, wenn ſie ihm auch nahe kommen, nicht oder nur wenig zu leiden. Es gibt alſo eine objective und ſubjective Kunſt, Todesgefahren zu verhüten, und die letztere iſt es, in der ſich jeder Menſch eine gewiſſe Vollkommenheit zu verſchaffen ſuchen ſollte. Sie gehört nach meiner Meinung nothwendig zur Bildung und Erziehung des Menſchen. Die Mittel ſind ſehr einfach:

1. Man ſuche ſeinem Körper die möglichſte Fertigkeit und Geſchicklichkeit in allen körperlichen Uebungen zu verſchaffen. Gehörige Cultur der körperlichen Kräfte im Laufen, Klettern, Voltigiren, Schwimmen, Gehen auf ſchmalen Flächen u. dgl. ſchützt ausnehmend vor den körperlichen Gefahren dieſer Art, und es wür-

den unendlich weniger Menſchen ertrinken, ſtürzen, oder andern Schaden leiden, wenn dieſe Ausbildung gewöhnlicher wäre.

2. Man bilde ſeinen Verſtand aus, und berichtige die Erkenntniß über jene ſchädliche Potenzen, durch populäre Phyſik und Naturwiſſenſchaft. Dahin gehört die Erkenntniß der Gifte (S. oben), der Eigenſchaften des Blitzes und ſeiner Vermeidung, des Nachtheils und der Eigenſchaften mephitiſcher Luftarten, des Froſts u. ſ. w. Ich müßte ein eigenes Buch ſchreiben, wenn ich dieß gehörig ausführen wollte, aber ich wünſchte ſehr, daß es geſchrieben und in Schulen benutzt würde.

3. Man gebe ſeinem Geiſt Furchtloſigkeit, Stärke, und philoſophiſchen Gleichmuth, und übe ihn in ſchneller Faſſung bey unerwarteten Ereigniſſen. Dieß wird doppelten Nutzen haben. Es wird den phyſiſchen Schaden plötzlicher und erſchütternder Eindrücke verhüten, und uns bey plötzlichen Gefahren rettende Entſchließung geben.

4. Man verſchaffe dem Körper einen gehörigen Grad von pathologiſcher Abhärtung gegen Froſt und Hitze, Wechſel derſelben, u. dgl. Wer mit dieſen Eigenſchaften ausgerüſtet iſt, der wird in unzähligen Fällen dem Tode trotzen können, wo ein andrer unterliegt.

Nun aber die Rettung bey ſchon wirklich exiſtirender Todesgefahr! Was iſt zu thun, wenn jemand ertrunken, erhängt, erſtickt, vom Blitz getroffen, vergiftet u. ſ. w. iſt? Hier giebt es Mittel, wodurch man ſchon oft den ganz todt ſcheinenden glücklich gerettet hat, und dieß iſt ein Theil der Medizin, denn jeder Menſch verſtehen ſollte, denn jedem kann ein ſolcher Fall aufſtoßen, und alles kommt auf die Geſchwindigkeit der Hülfe an. Bey einer ſo gefährlichen Lage iſt jeder Augenblick koſtbar; das einfachſte Mittel, gleich angewendet, kann mehr ausrichten, als eine halbe Stunde nachher, die ganze Weisheit eines Aesculaps. Jeder Menſch, der zuerſt hinzu kommt, ſollte es als Pflicht anſehen, ſogleich Hülfe anzuwenden, und wohl gedenken, daß das Leben des Verunglückten von einer Minute früher oder ſpäter abhangen kann *).

*) Es war daher ein ſehr glücklicher Gedanke des Herrn D. Struve zu Görliz, dieſe Rettungsmittel zur bequemen Ueberſicht in Tabellen zu bringen, die in jeder Schule, Bauernſchenke und ähnlichen öffentlichen Orten aufgehängt ſeyn ſollten. Es ſind bis jetzt drey Noth- und Hülfstafeln erſchienen: 1. Für Ertrunkene ꝛc., 2. Für Vergiftete vom tollen Hund gebiſſene ꝛc., 3. Hebammentafel. Jede koſtet 1 gr. 40 Stück 1 Thl.

Als das neueſte und beſte zum Selbſtunterricht empfehle ich: Bernt Vorleſungen über die Rettungsmittel in ſchnellen Todesgefahren. Wien, 1822.

Es laſſen ſich die gewaltſamen Todesarten nach ihrer Behandlung, in drey Claſſen theilen.

Die erſte Claſſe: Erſtickte (Erhängte, Ertrunkene, in unreiner Luft Umgekommene), vom Blitz Erſchlagene, in todtengleiche Ohnmacht Verſetzte, und ihre Behandlung. Hier ſind folgendes die erſten und wirkſamſten Hülfen:

1. Man beſchleunige ſo ſchnell wie möglich das Herausnehmen aus dem Waſſer, das Abſchneiden vom Strick. genug die Entfernung der Todesurſache. Dieß iſt allein ſchon hinreichend, den Unglücklichen zu retten, wenn es bald geſchieht, aber darin wird es am meiſten verſehen. Rettungsanſtalten hat man nun endlich wohl an allen Orten, aber man geht gewöhnlich ſo langſam dabey zu Werke, daß man mehr glauben ſollte, es gehörten dieſe Anſtalten zur letzten Ehre eines Verunglückten, als zur Rettung ſeines Lebens. Daher bin ich überzeugt, daß bey Ertrunkenen beſſere Findanſtalten oft mehr werth wären, als alle Rettungsanſtalten *), und wenn man ſieht, wie ungeſchickt und unwillig

---

Ich kann mich nicht enthalten, ein ganz neues Beyſpiel einer nicht durch einen Arzt, ſondern durch eine entſchloſſene und von lebendigem Gefühl der Menſchlichkeit durchdrungene Frau bewirkten Wiederbelebung, zur Nachahmung mitzutheilen. Es iſt die Witwe des zu früh verſtorbenen Hofmed. Brückner zu Gotha. Am 1. July 1797 fand ein Mann zu Ichtershauſen ſein vierjähriges Kind todt im Waſſer, wo es eine kleine halbe Stunde gelegen haben mochte. Das Kind war am ganzen Körper blau und ganz ſteif; alle Anweſenden hielten es für völlig todt, und waren zu beſtürzt, um etwas zur Rettung zu unternehmen. Die würdige Frau hielt es für Pflicht, das, was ſie nach der Vorſchrift ihres ſeel. Mannes wußte, auf der Stelle anzuwenden. Sie öffnete dem Kinde mit einiger Mühe den Mund und reinigte ihn von den Träbern, die im Teich geweſen waren, dann ſchnitt ſie ihm die Kleider ab, legte den Körper in warmes Waſſer, rieb ihn gelinde drey Viertelſtunden lang, und hielt ihm Salmiakſpiritus vor die Naſe. Hierauf fingen die Lippen an etwas Röthe zu zeigen, und in der Gegend des Mundes entſtand ein gelindes Zucken. Nun wurde das Kind in ein warmes Bett gelegt, und Körper und Fußſohlen mit warmen Tüchern gerieben. Nach Verlauf von 2 Stunden kam das Kind ins Leben zurück. Es wurde ihm nun eine Auflöſung von Brechweinſtein eingeflößt, und einige Klyſtiere von Kamillenthee gegeben, und das Kind, weil es noch kalt war, zu einem Erwachſenen ins Bett gelegt. Das that die gewünſchte Wirkung. Das Kind gerieth in ſtarken Schweiß, erbrach ſich, und gelangte, ohne weitere Mittel, zur völligen Geneſung.

*) Hamburg, das ſchon in ſo manchen patriotiſchen Einrichtungen zum Muſter gedient hat, gibt uns auch hierin ein nachahmungswürdiges Beyſpiel, indem daſelbſt dieſer Theil der Hulfe zu einer

ſich die Menſchen dabey benehmen, was für abſcheuliche Vorurtheile noch dabey herrſchen, ſo wundert es einen nicht mehr, daß in Deutſchland ſo wenig Verunglückte gerettet werden, und ich beſchwöre hier alle Obrigkeiten, dieſem wichtigſten Theil der Rettungsanſtalten mehr Vollkommenheit zu geben, wohin ich auch die Ausrottung der Vorurtheile *), der Streitigkeiten über Jurisdiction, die Belohnungen des Findens, und die Beſtrafung jeder muthwilligen Verzögerung rechne.

2. Man entkleide ſogleich den Verunglückten, und ſuche, ſo geſchwind und ſo allgemein wie möglich, Wärme zu erwecken. Wärme iſt der erſte und allgemeinſte Lebensreiz. Das nehmliche Mittel, was die Natur benutzt, um alles Leben zuerſt zu wecken, iſt auch das größte, um eine zweyte Wiederbelebung zu bewirken. Das beſte dazu iſt ein lauwarmes Bad; fehlt dieß, dann das Bedecken mit warmen Sand, Aſche, oder dicken Decken und Betten, mit warmen Steinen, an verſchiedenen Orten des Körpers applizirt. Ohne dieß Mittel werden alle andere wenig ausrichten, und es wäre beſſer, den Scheintodten bloß durchdringend zu erwärmen, als ihn, wie ſo oft geſchieht, mit Schröpfen, Bürſten, Klyſtieren, u. ſ. w. herum zu ziehen, und ihn zugleich vor Kälte erſtarren zu laſſen.

3. Das Einblaſen der Luft in die Lunge folgt zunächſt in Abſicht der Wichtigkeit, und kann ſo ſchön mit der Wärme verbunden werden. Beſſer iſt es freylich, wenn es mit reiner dephlogiſtiſirter Luft, (Sauerſtoffgas) und durch Röhre und Blaſebalg geſchieht. Aber in der Geſchwindigkeit und um die koſtbare Zeit nicht zu verlieren, iſt es genug, wenn der erſte beſte ſeinen Athem in den Mund des Unglücklichen bläſt, ſo daß er die Naſe deſſelben dabey zuhält, und, wenn er bemerkt, daß die Rippen davon ausgedehnt werden, ein wenig inne hält, und durch einen Gegendruck

---

außerordentlichen Vollkommenheit gebracht iſt. Ich empfehle als das vollkommenſte, was wir in der Art haben, jedem Arzt, jeder Polizey, jedem Menſchenfreund, nachfolgendes Buch: Günther, Geſchichte und jetzige Einrichtung der Hamburger Rettungsanſtalten, m. Kupfern, Hamburg bey Bohn. 1796.

*) Dahin gehört die ſchändliche Furcht vor dem Schimpflichen und Unehrlichen, was das Behandlen eines ſolchen Verunglückten mit ſich führe, der teufliſche Aberglaube mancher Fiſcher, man dürfe vor Sonnenuntergang einen Ertrunkenen nicht ausfiſchen, um dem Fiſchfang keinen Schaden zu thun, oder es müſſe mancher Fluß jährlich ſein Opfer haben, und dergleichen Meinungen mehr, die unter dem gemeinen Haufen noch immer mehr, als man denkt, herrſchen.

auf die Gegend des Zwergfells, auch durch das gelinde Anziehen eines um den Leib gezogenen Handtuches, die Luft wieder austreibt, dann von neuem einbläſet, und dieſes künſtliche Athemholen einige Zeit fortſetzt.

4. Man laſſe von Zeit zu Zeit aus einer gewiſſen Höhe Tropfen von eiskaltem Waſſer oder Wein auf die Herzgrube fallen; dieß hat zuweilen den erſten Anſtoß zur Wiederbewegung des Herzens gegeben.

5. Man reibe und bürſte Hände und Fußſohlen, Unterleib, Rücken, man reize empfindliche Theile des Körpers, Fußſohlen und Handflechen, durch Stechen, Schneiden und Auftröpfeln von geſchmolzenem Siegellack, Naſe und Schlund durch eine hineingebrachte Feder, oder durch Vorhalten und auf die Zunge tröpfeln des flüchtigen Salmiakgeiſts, die Augen durch vorgehaltenes Licht, das Gehör (ein am längſten empfindlich bleibender Sinn), durch ſtarkes Schreyen, oder der Schall einer Trompete, Piſtole u. dgl.

6. Man blaſe Luft oder Tabaksrauch, (wozu zwey auf einander geſetzte hörnerne Tabakspfeifen dienen können) in den Maſtdarm, oder, wenn ein Inſtrument bey der Hand iſt, ſo ſpritze man eine Abkochung von Tabak, Senf, auch Waſſer, mit Eſſig und Wein vermiſcht, ein.

7. Sobald man einige Lebenszeichen bemerkt, ſo flöße man einen Löffel guten Wein ein, und wenn der Kranke ſchluckt, ſo wiederhole man dieß öfter. Im Nothfall dient auch Branntwein, mit zwey Dritttheil Waſſer vermiſcht.

8. Bey denen vom Blitze getroffenen, iſt auch das Erdbad zu empfehlen. Man legt ſie entweder mit dem offnen Munde auf ein friſch aufgegrabnes Fleck Erde, oder man ſcharrt ſie bis an den Hals in friſch aufgegrabne Erde.

Werden dieſe einfachen Mittel, die ein jeder Menſch anwenden kann, und bey ſeinem in Todesgefahr ſchwebenden Mitmenſchen anwenden muß, bald angewendet, ſo werden ſie mehr helfen, als eine halbe Stunde ſpäter der vollſtändigſte Kunſtapparat, und wenigſtens wird dadurch die Zwiſchenzeit nicht unbenutzt gelaſſen, und das ſchwache Lebensfünkchen am völligen Verlöſchen gehindert.

Zur zweyten Claſſe der Verunglückten gehören die Erfrornen. Sie verlangen eine ganz andere Behandlungsart. Durch Wärme würde man ſie tödten. Hier iſt weiter gar nichts zu thun, als dieß: Man ſcharre ſie entweder in Schnee bis an den Kopf ein, oder ſetze ſie in ein Bad von dem kälteſten Waſſer, was man haben kann, und das nur eben nicht gefroren iſt. Hierin erholt ſich das Leben von ſelbſt, und ſobald ſich wieder Lebens-

äußerung zeigt, ſo flöße man warmen Thee mit Wein ein, und bringe den Kranken in ein Bett.

Die dritte Claſſe: Vergiftete. Hier beſitzen wir zwey unſchätzbare Mittel, die auf jedes Gift paſſen, die überall, ohne alle Apotheke, zu haben ſind, und die gar keine mediziniſche Kenntniß vorausſetzen: Milch und Oehl. Durch dieſe beiden Mittel allein hat man ſogar die fürchterlichſte aller Vergiftungen, die Arſenikvergiftung, heilen können. Sie erfüllen die beyden Hauptzwecke der Cur, Ausleerung und Umwicklung oder Entkräftung des Gifts. Man laſſe alſo in großer Menge, ſo viel als nur der Kranke vermag, Milch trinken (bricht er ſie zum Theil wieder weg, deſto beſſer), und alle Viertelſtunden eine halbe Taſſe Oehl, es iſt einerley, ob es Lein-, Mandel-, Mohn-, oder Baumöhl iſt, nehmen. Weiß man gewiß, daß es Arſenik, Sublimat oder ein anderes Metallſaltz war, ſo löſe man Seife in Waſſer auf, und laſſe dieſe trinken. Dieß iſt hinreichend, bis der Arzt kommt, und wird ihn gar oft unnöthig machen.

XVII.

Das Alter und ſeine gehörige Behandlung.

Das Alter, ohneracht es an ſich die natürliche Folge des Lebens und der Anfang des Todes iſt, kann doch ſelbſt wieder ein Mittel werden, unſere Tage zu verlängern. Es vermehrt zwar nicht die Kraft zu leben, aber es verzögert ihre Verſchwendung, und ſo kann man behaupten, der Menſch würde in der letzten Periode ſeines Lebens, in dem Zeitraum der ſchon verminderten Kraft, ſeine Laufbahn eher beſchließen, wenn er nicht alt wäre.

Dieſer etwas parador ſcheinende Satz wird durch folgende Erläuterungen ſeine Beſtättigung erhalten. Der Menſch hat im Alter einen weit geringern Vorrath von Lebenskraft, und weniger Fähigkeit ſich zu reſtauriren. Lebte er nun noch mit eben der Thätigkeit und Lebhaftigkeit fort, als vorher, ſo würde dieſer Vorrath weit ſchneller erſchöpft ſeyn, und der Tod bald erfolgen. Nun vermindert aber der Charakter des Alters die natürliche Reizbarkeit und Empfindlichkeit, dadurch wird die Wirkung der innern und äußern Reize, und folglich die Kraftäußerung der Kraftverſchwendung auch vermindert und ſo kann er bey der geringern Conſumtion mit dieſem Kraftvorrath weit länger auskommen. Die Abnahme der Intenſion des Lebensprozeſſes mit dem Alter verlängert alſo ſeine Dauer.

Eben dieſe verminderte Reizfähigkeit vermindert aber auch die Wirkung ſchädlicher Eindrücke und krankmachender Urſachen, z. E. der Gemüthsaffecten, der Erhitzung u. ſ. w., ſie erhält eine weit größere Gleichförmigkeit und Ruhe in der inneren Oekonomie, und ſchützt auf dieſe Weiſe den Körper für manchen Krankheiten. Man bemerkt ſogar, daß aus eben dieſer Urſache alte Leute weniger leicht von anſteckenden Krankheiten befallen werden, als junge.

Dazu kommt nun noch ſelbſt die Gewohnheit zu leben, die unſtreitig in den letzten Tagen mit zur Erhaltung des Lebens beyträgt. Eine animaliſche Operation, die man ſo lange immer in derſelben Ordnung und Succeſſion fortgeſetzt hat, wird zuletzt ſo gewöhnlich, daß ſie noch durch Habitus fortdauert, wenn auch andere Urſachen zu wirken aufhören. Zum Erſtaunen iſt es oft, wie ſich die größte Altersſchwäche noch immer einige Zeit erhält, wenn nur alles in ſeiner gewohnten Ordnung und Folge bleibt. Der geiſtige Menſch iſt wirklich zuweilen ſchon geſtorben, aber der vegetative, die Menſchenpflanze, lebt noch einige Zeit fort, wozu freilich weit weniger gehört. Dieſe Lebensgewohnheit verurſacht auch, daß der Menſch, je älter er wird, deſto lieber lebt.

Wird nun vollends das Alter gehörig behandelt und unterſtützt, ſo kann es noch mehr zum Verlängerungsmittel des Lebens benutzt werden, und da dieß einige Abweichungen von den allgemeinen Geſetzen erfordert, ſo halte ichs für nothwendig, hier die dazu gehörigen Regeln mitzutheilen.

Die Hauptideen der Behandlung müſſen dieſe ſeyn. Man muß die immer zunehmende Trockenheit und Steifigkeit der Faſern (die zuletzt den Stillſtand verurſacht) vermindern und erweichen. Man muß die Reſtauration des Verlornen, und die Ernährung möglichſt erleichtern. Man muß dem Körper etwas ſtärkere Reize geben, weil die natürliche Reizfähigkeit ſo ſehr vermindert iſt; und man muß die Abſonderungen der verdorbenen Theilchen unterſtützen, die im Alter ſo unvollkommen iſt, und jene Unreinigkeit der Säfte nach ſich zieht, welche auch den Tod beſchleunigt.

Hierauf gründen ſich folgende Regeln:

1. Im Alter fehlt die natürliche Wärme. Man ſuche ſie daher von außen möglichſt zu unterhalten und zu vermehren; daher warme Kleidung, warme Stuben, warme Betten, erwärmende Nahrung, auch, wenn es thunlich iſt, der Uebergang in ein wärmeres Clima, ſehr Lebensverlängernd ſind.

2. Die Nahrung ſey leicht verdaulich, mehr flüſſig als feſt, concentrirt nahrhaft, und dabey ſtärker reizend, als in den frühern Perioden rathſam war. Daher ſind warme und gewürzte Kraftſuppen den Alten ſo heilſam, auch zarte, recht mürbe gebratene,

Fleiſchſpeiſen, nahrhafte Vegetabilien, ein gutes nahrhaftes Bier, und vor allen ein öhlichter edler Wein, ohne Säure, ohne erdigte und phlegmatiſche Theile, z. E. alter Spaniſcher Wein, Tokayer, Cyper, Kapwein. Ein ſolcher Wein iſt einer der ſchönſten und paſſendſten Lebensreize für Alte, er erhitzt nicht, ſondern nährt und ſtärkt ſie, er iſt die Milch der Alten.

3. Laue Bäder ſind äußerſt paſſend, als eins der ſchönſten Mittel, die natürliche Wärme zu mehren, die Abſonderungen, beſonders der Haut, zu befördern, und die Trockenheit und Steifigkeit des Ganzen zu vermindern. Sie entſprechen alſo faſt allen Bedürfniſſen dieſer Periode.

4. Man vermeide alle ſtarke Ausleerungen, z. E. Aderläſſe, wenn ſie nicht durch beſondere Umſtände angezeigt werden, ſtarke Purganzen, Erhitzung bis zum Schweiße, den Beyſchlaf u. ſ. w. Sie erſchöpfen die wenige Kraft, und vermehren die Trockenheit.

5. Man gewöhne ſich mit zunehmendem Alter immer mehr an eine gewiſſe Ordnung in allen Lebensverrichtungen. Das Eſſen und Trinken, der Schlaf, die Bewegung und Ruhe, die Ausleerungen, die Beſchäftigungen, müſſen ihre beſtimmte Zeit und Succeſſion haben und behalten. Eine ſolche mechaniſche Ordnung und Gewohnheit des Lebens vermag ausnehmend zur Verlängerung deſſelben in dieſer Periode beyzutragen.

6. Der Körper muß zwar auch Bewegung haben, aber ja keine angreifende oder erſchöpfende, am beſten eine mehr paſſive, z. E. das Fahren, und das öftere Reiben der ganzen Haut, wozu man ſich mit vielem Nutzen wohlriechender und ſtärkender Salben bedienen kann, um die Steifigkeit zu mindern, und die Haut weich zu erhalten. — Vorzüglich müſſen heftige körperliche Erſchütterungen vermieden werden. Sie legen gewöhnlich den erſten Grund zum Tode.

7. Angenehme Stimmungen und Beſchäftigungen der Seele ſind hier von ungemeinem Nutzen. Nur keine ſtarken oder erſchütternden Leidenſchaften, welche im Alter auf der Stelle tödtlich ſeyn können. Am heilſamſten iſt die Heiterkeit und Zufriedenheit des Gemüths, welche durch den Genuß häuslicher Glückſeligkeit, durch einen frohen Rückblick in ein nicht umſonſt verlebtes Leben, und durch eine heitere Ausſicht in die Zukunft, auch jenſeits des Grabes, erzeugt wird. Auch iſt die Gemüthsſtimmung für Alte ſehr paſſend und heilſam, die der Umgang mit Kindern und jungen Leuten hervorbringt; ihre unſchuldigen Spiele, ihre jugendlichen Einfälle, haben gleichſam etwas Verjüngendes. Insbeſondere iſt Hoffnung und Verlängerung der Ausſichten ins Leben ein herrliches Hülfsmittel. Neue Vorſätze, neue Plane und Unternehmungen

(die freylich nichts gefährliches oder beunruhigendes haben müſſen), genug, die Mittel, das Leben in der Phantaſie weiter hinaus zu ſetzen, können ſelbſt zur phyſiſchen Verlängerung deſſelben etwas beytragen. Auch finden wir, daß die Alten gleichſam durch einen innern Inſtinct dazu getrieben werden. Sie fangen an Häuſer zu bauen, Gärten anzulegen u. dgl., und ſcheinen in dieſer kleinen Selbſttäuſchung, wodurch ſie ſich das Leben gleichſam zu aſſecuriren meinen, ungemein viel Wohlbehagen zu finden.

XVIII.

Cultur der geiſtigen und körperlichen Kräfte.

Nur durch Cultur wird der Menſch vollkommen. Sowohl die geiſtige als phyſiſche Natur deſſelben muß einen gewiſſen Grad von Entwicklung, Verfeinerung und Veredlung erhalten, wenn er die Vorzüge der Menſchennatur genießen ſoll. Ein roher uncultivirter Menſch iſt noch gar kein Menſch, er iſt nur ein Menſchenthier, welches zwar die Anlage hat, Menſch zu werden, aber, ſo lange dieſe Anlage durch Cultur nicht entwickelt iſt, weder im Phyſiſchen noch Moraliſchen ſich über die Claſſe der ihm gleich ſtehenden Thiere erhebt. Das ganze Weſentliche des Menſchen iſt ſeine Vervollkommungsfähigkeit, und alles iſt in ſeiner Organiſation darauf berechnet, nichts zu ſeyn, ſondern alles zu werden.

Höchſt merkwürdig iſt der Einfluß, den die Cultur auch auf die Vervollkommnung des Phyſiſchen und eben auf Verlängerung des Lebens hat. Gewöhnlich glaubt man, alle Cultur ſchwäche und verkürze das phyſiſche Leben. Aber dieß gilt nur von dem Extrem, der Hyperkultur, die den Menſchen zu ſehr verfeinert und verzärtelt; dieſe iſt eben ſo ſchädlich und unnatürlich, als das andere Extrem, die Uncultur, wenn die Anlagen des Menſchen nicht oder zu wenig entwickelt werden, beyde verkürzen das Leben. Sowohl der verzärtelte, zu ſinnlich oder geiſtig lebende, Menſch, als auch der rohe Wilde, erreichen beyde nicht das Ziel des Lebens, deſſen der Menſch fähig iſt. Hingegen ein gehöriger und zweckmäßiger Grad von geiſtiger und körperlicher Cultur, hauptſächlich die harmoniſche Ausbildung aller Kräfte, iſt, wie ſchon oben gezeigt worden, durchaus erforderlich, wenn der Menſch auch im Phyſiſchen und in der Lebensdauer die Vorzüge vor dem Thier erhalten ſoll, deren er fähig iſt.

Es iſt wohl der Mühe werth, den Einfluß der wahren Cultur auf Verlängerung des Lebens etwas genauer zu entwickeln,

und ſie dadurch von der falſchen deſto mehr zu unterſcheiden. Sie wirkt folgendergeſtalt zum langen Leben:

Sie entwickelt die Organe vollkommen, und bewirkt folglich ein reicheres, genußvolleres Leben und eine reichere Reſtauration. Wie viele Reſtaurationsmittel hat ein Menſch mit gebildetem Geiſte, welche dem rohen fehlen!

Sie macht die ganze Textur des Körpers etwas zarter und weicher, und vermindert alſo die zu große Härte, welche der Länge des Lebens hinderlich iſt.

Sie ſchützt uns vor zerſtörenden und Lebensverkürzenden Urſachen, die dem Wilden viel von ſeinem Leben rauben, z. E. Froſt, Hitze, Witterungseinflüſſe, Hunger, giftige und ſchädliche Subſtanzen u. dgl.

Sie lehrt uns Krankheiten und Gebrechen heilen, und die Kräfte der Natur zur Verbeſſerung der Geſundheit anwenden.

Sie mäßigt und regulirt das Leidenſchaftliche, das bloß Thieriſche, in uns durch Vernunft und moraliſche Bildung, lehrt uns Unglück, Beleidigungen u. dgl. gelaſſen ertragen, und mäßigt dadurch die zu gewaltſame und heftige Lebensconſumtion, die uns bald aufreiben würde.

Sie bildet geſellſchaftliche und Staatenverbindungen, wodurch gegenſeitige Hülfe, Polizey, Geſetze möglich werden, die mittelbar auch auf die Erhaltung des Lebens wirken.

Sie lehrt endlich eine Menge Bequemlichkeiten und Erleichterungsmittel des Lebens, die zwar in der Jugend weniger nöthig ſind, aber deſto mehr im Alter zu gute kommen. Die durch Kochkunſt verfeinerte Nahrung, die durch künſtliche Hülfen erleichterte Bewegung, die vollkommnere Erholung und Ruhe u.ſ.w. ſind alles Vortheile, wodurch ein cultivirter Menſch ſein Leben im Alter weit länger erhalten kann, als ein Menſch im rohen Naturzuſtande.

Hieraus erhellt auch ſchon, welcher Grad und welche Art der Cultur nöthig iſt, wenn ſie Lebensverlängernd ſeyn ſoll. Nur die iſt es, die zwar im Phyſiſchen ſowohl, als Geiſtigen, die möglichſte Ausbildung unſrer Kräfte zum Zweck, aber dabei immer das höhere moraliſche Geſetz zur Regel hat, worauf im Menſchen alles bezogen werden muß, wenn es gut, zweckmäßig und wahrhaft wohlthätig ſeyn ſoll.

XIX.

Anwendung obiger Regeln auf die verſchiedenen Conſtitutionen, Temperamente, und Lebensarten des Menſchen.

Die Anwendung der allgemeinen Lebens- und Geſundsheitsregeln wird aber durch die Verſchiedenheit der Conſtitutionen, Tempera-

mente, und auch äußere Verhältniſſe, mannigfaltig modifieirt, und nur die Anwendung kann die rechte heißen, welche darauf gehörige Rückſicht nimmt. Es wird daher noch nöthig ſeyn, darüber einige Beſtimmungen zu geben.

Zuerſt ſind es die verſchiedenen Conſtitutionen und Temperamente, die einen primitiven und weſentlichen Unterſchied unter den Menſchen machen, wodurch nicht allein die Stimmung des innern Lebens, ſondern auch ſein Verhältniß zu dem äußern, und die Einwirkung deſſelben auf ihn, ſehr verſchieden geſtaltet wird. Nothwendig muß dieß auch Einfluß auf die Vorſchriften der Diätetik und Makrobiotik haben.

Wir laſſen uns hier nicht auf die feinen Diſtinctionen ein, die nur den Arzt intereſſiren, ſondern wir unterſcheiden nur die Hauptclaſſen, die eine verſchiedene Lebensweiſe bedingen. Hier fällt das, was der Arzt phyſiſche Conſtitution nennt, mit dem Temperament zuſammen, und da bleiben ewig die Menſchen in die vier Hauptclaſſen getheilt, die man ſchon zu den Zeiten der Römer und Griechen unterſchied, in die ſanguiniſchen, choleriſchen, melancholiſchen und phlegmatiſchen. Man kann dieß wirklich als die Radicalverſchiedenheiten des Menſchengeſchlechts anſehen, und ſie ſind als ſolche auch immer betrachtet worden.

Der Unterſchied lag nur darin, daß Philoſophen und Aerzte den Grund der Verſchiedenheit einmahl mehr in den Säften, das andremal mehr in den Kräften, einmal im Leibe, das andremal in der Seele, geſucht haben, nicht bedenkend, daß im Organismus Geiſtiges und Leibliches, Kraft und Materie, ſo innig verbunden ſind, daß eines das andre beſtimmt, und daß allerdings eine gewiſſe Beſchaffenheit der Organiſation dem Menſchen, ſo wie Anlage zu gewiſſen Krankheiten, alſo auch die oder jene Stimmung und Richtung ſeiner Triebe und Geiſtesanlagen geben kann, und, wenn ſie angeboren iſt, wirklich für ſein ganzes Leben gibt.

Die erſte Claſſe: die Sanguiniſchen. — Der Grundcharakter des ſanguiniſchen Temperaments iſt: Leichte und lebhafte Erregbarkeit und Beweglichkeit, ohne Dauer, die höchſte Empfänglichkeit für jeden phyſiſchen und geiſtigen Reiz, aber mit ſchnellem Aufhören ſeiner Wirkung, daher Frohſinn und Leichtſinn, Aufgelegtheit zur Freude und zum Lebensgenuß, das Leben der Gegenwart, ein geborner Epikuräer; gewöhnlich Gutmüthigkeit, Fügſamkeit, Geſelligkeit, Annehmlichkeit im Umgange; eine Menge guter Vorſätze, aber Mangel an Ausführung, und überhaupt an Feſtigkeit im Character. Im Phyſiſchen Vorherrſchen des Blutſyſtems, leichte und ſchnelle Bluterzeugung, Vollblütigkeit, Neigung zu Blutcongeſtionen und Blutaufregungen,

doch mit leicht möglicher Zertheilung; Lunge und Herz am leichteſten affizirbar; Neigung mehr zu hitzigen, als zu langwierigen Krankheiten, und leichte Criſen; im Ganzen unter allen die geſundeſte Anlage.

Wer zu der ſanguiniſchen Claſſe gehört, der muß alle zu ſtarken Reize vermeiden, vorzüglich ſolche, die auf das Blutſyſtem wirken, hitzige Speiſen und Getränke, heftige körperliche Erhitzungen, heftige Leidenſchaften, auch äußere Hitze, denn die zu große Aufregung bringt ihm am meiſten Gefahr und durch Beſchleunigung Verkürzung des Lebens. Eben ſo muß man in der Diät alles vermeiden, was zu viel Blut erzeugt, mehr von der Pflanzenkoſt als von Fleiſchkoſt leben und viel Waſſer trinken.

Die zweyte Klaſſe begreift die Melancholiſchen. — Sie iſt der Gegenſatz der Sanguiniſchen. Hier iſt der Grundcharakter: ſchwache Erregbarkeit, mit langer Dauer der Wirkung. Daher die ſtärkſten Reize ohne ſonderlichen Eindruck, aber hat es einmal eingegriffen, dann unauslöſchliche, wenigſtens ſchwer wieder aufzuhebende Reaction. Dieß gilt ſowohl vom Moraliſchen als Phyſiſchen. In erſter Hinſicht gehören hieher die Homines tenaces propositi, die Menſchen von tiefem Charakter, tiefem Gefühl, äußerlich wenig bewegt, aber deſto tieferes und ſtärkeres inneres Leben, der Gegenſatz von Leichtſinn, aber deſto mehr Schwerſinn, der ſehr leicht in Schwermuth ausartet, daher auch weniger empfänglich für die Freude und Geſelligkeit, ſondern mehr die Stille, Einſamkeit und Selbſtbetrachtung liebend. Im Phyſiſchen entſteht dadurch derſelbe Charakter, Neigung zu Stockungen und Verſtopfungen, hauptſächlich im Unterleib, Trägheit der Cirkulation und aller Abſonderungen und Ausleerungen, daher Zähigkeit, Verdickung, Schärfung der Säfte, Hämorrhoidalbeſchwerden, weniger leichte Empfänglichkeit für Krankheitsreize, aber deſto langwierigeres Feſthalten der einmahl erzeugten Krankheit und ſchwere Kriſe, mehr Geneigtheit zu chroniſchen, als zu hitzigen fieberhaften Krankheiten.

Es folgt hieraus die wichtige Regel für alle Menſchen dieſer Klaſſe, daß ſie, gerade im Gegenſatz der vorigen, ſtarke körperliche und geiſtige Aufregung, körperliche Bewegung, ſtärkere äußere Reize, mehr Abwechslung, Geſellſchaft und Zerſtreuungen, genug alles, was die Seele nach außen ziehen kann, ſuchen, und Stille, Einſamkeit, anhaltendes Nachdenken und Brüten, über einzelne Gegenſtände möglichſt vermeiden müſſen. In der Diät müſſen ſie vorzüglich den Stockungen und Verſtopfungen der Unterleibseingeweide entgegen arbeiten, und eröffnende Gemüſe und Obſt hauptſächlich zur Nahrung wählen, viel trinken, und ſcharfe, zähe erdigte Koſt,

ſchwere Mehlſpeiſen, Hülſenfrüchte, blähende Speiſen, vermeiden, auch im Genuß ſpirituöſer Getränke ſehr vorſichtig ſeyn, weil dieſe die Neigung zu Verſtopfungen leicht vermehren.

Die Klaſſe der Phlegmatiſchen iſt der vollkommenſte Gegenſatz der Sanguiniſchen, denn ihr Charakteriſt: die größte Unerregbarkeit und Unbeweglichkeit gegen äußere, ſowohl geiſtige als phyſiſche, Reize, und zugleich Mangel an Dauer der mühſam erregten Reaction, ſowohl im Geiſtigen als Phyſiſchen. Daher Stumpfheit des Gefühls, Trägheit im Denken, Wollen und Handeln, ſchwere Faſſung eines Vorſatzes, und dann Mangel der Ausführung, Leidenſchaftloſigkeit und Seelenruhe, aber die Ruhe der Lebloſigkeit, des Todes. Und eben ſo im Phyſiſchen, Unthätigkeit, Stockung, Ueberfüllung mit ſchlecht verarbeiteten Säften, daher Verſchleimung, Verſtopfung der Eingeweide, Fettanhäufung, Erſchlaffung der Faſern, ſchwammigtes Fleiſch, Fehler der Abſonderungen, entweder Hemmungen, oder paſſive Schleim- und Blutflüſſe.

Das Grundprincip der Lebensordnung eines Phlegmatiſchen muß demnach ſeyn: Belebung, Auferweckung des ſchlafenden, nur halblebenden, Organismus; Anwendung der kräftigſten phyſiſchen und geiſtigen Reize, die ſtärkſten körperlichen Bewegungen bis zur Erhitzung, reizende Speiſen und Getränke, Wein, Gewürze, viel Arbeit, und mannigfaltige Beſchäftigung. Daher für ſolche Menſchen Noth und Unglück und äußrer Zwang oft die größten Wohlthaten, und die beſten Mittel zur Verbeſſerung ihrer Geſundheit und Verlängerung ihres Lebens ſind, weil ſie außerdem nicht dazu zu bewegen ſind. In Ermanglung deſſen können lebhafte Sinnes- und Gefühlsreize, Ortsveränderungen, Reiſen, Erregung von Affekten, die Stelle vertreten.

Die vierte Klaſſe endlich: die Choleriſchen, ſind diejenigen, welche mit einer großen Erregbarkeit eine heftige und dauernde Reaction verbinden; am meiſten affizirbar ſind Leber und Gallenſyſtem. Sie ſind daher äußerſt heftig und leidenſchaftlich, zum Jähzorn geneigt, feurig, großer und kühner Unternehmungen, aber auch großer Uebereilungen und Uebelthaten fähig. Im Phyſiſchen zeichnen ſie ſich aus, durch ein bräunliches Kolorit, ſchwarze Haare, trockne Haut und Muskelfaſern, Neigung zu Gallenanhäufungen und Gallenkrankheiten, heftige Blutcongeſtionen, Entzündungen, und andere gewaltſame Zufälle.

Menſchen dieſer Klaſſe müſſen alles thun, durch geiſtige Mittel die Seelenreizbarkeit, und Leidenſchaftlichkeit zu bekämpfen und zu beſänftigen, wozu moraliſche und religiöſe Bildung das meiſte thun, und wodurch oft, wie die Erfahrung lehrt, die wunder-

barſten Umwandlungen des Charakters möglich geworden ſind. Oeftere Benutzung der Stille, Einſamkeit, Selbſtbetrachtung, Landleben werden dieß ſehr unterſtützen. Sie müſſen ferner im Phyſiſchen alles anwenden, wodurch Milde der Säfte, kühles Blut, und Verminderung der Reizbarkeit bewirkt und die Gallenerzeugung vermindert wird. Dazu Pflanzenkoſt, Waſſertrinken, ſäuerliche Speiſen und Getränke, wenig Fleiſch, noch weniger Fett, Vermeidung der Gewürze, des Weins und aller geiſtigen Getränke. Ein Braminenleben iſt dieſer Art Menſchen am zuträglichſten.

Endlich iſt nun noch zu bemerken, das gemiſchte Temperament. — Sehr häufig nehmlich ſind in den nehmlichen Individuen mehrere Temperamente vereinigt, und es entſtehen daraus eben die unendlich verſchiedenen Nuancirungen der Menſchen. Hier muß auch die Behandlung und Diät modificirt und zuſammengeſetzt werden. Doch bleibt immer eines das vorherrſchende, und dieſes muß auch den Grundton der Behandlung und Lebensweiſe angeben.

Wir gehen nun zu den Lebensarten und Beſchäftigungen der Menſchen über. Sie laſſen ſich alle in zwey Hauptklaſſen theilen: die geiſtigen und die körperlichen.

Die bloß geiſtige iſt die Lebensart der Gelehrten und Geſchäftsmänner. Sie zehrt unglaublich den Körper aus, wie die Flamme das Oehl. Sie iſt ſchon nachtheilig als einſeitige Thätigkeit, durch das aufgehobene Gleichgewicht, was ſie hervorbringt. Aber ſie wirkt noch nachtheiliger, wenn ſie zu weit getrieben wird, auf das ganze Nervenſyſtem, erzeugt zu große Empfindlichkeit und Reizbarkeit, Nervenſchwäche, ſowohl allgemeine als örtliche, beſonders der Augen, Krämpfe und Nervenzufälle aller Art, Vorherrſchen der Phantaſie, oder fixe Ideen, Hypochondrie, Verdauungsſchwäche, Unterleibskrankheiten, ſelbſt Wahnſinn. Uebermäßige Geiſtesanſtrengung trocknet den Körper aus, und hindert die Reſtauration. Noch nachtheiliger wird das alles, wenn wie gewöhnlich ein ſitzendes Leben hinzu kommt, und noch ſchlimmer, wenn, wie es in großen luxuriöſen Städten der Fall zu ſeyn pflegt, Schwelgerey, übermäßige Tafelgenüſſe und nächtliche Schwärmereyen hinzukommen. Das heißt, das Licht an zwey Enden zugleich anſtecken, und die beſte Natur kann dadurch in ſehr kurzer Zeit zu Grunde gerichtet werden.

Das einzige, wodurch eine ſolche Lebensart unſchädlich gemacht werden kann, iſt, wenn man die Geiſtesanſtrengung nicht übertreibt, worüber das Kapitel (Uebermäßige Anſtrengung der Seelenkräfte) nachzuleſen, wenn man tägliche Bewegung und Luftgenuß damit verbindet, und vorzüglich wenn man dabey ein einfaches und mäßiges Leben führt, die Genüſſe der Tafelfreude beſchränkt, harte

ſchwer verdauliche Speiſen meidet, die Nacht der Ruhe und nicht der Arbeit widmet und der Zeit und Dauer des Schlafs nichts entzieht.

Die körperlichen Beſchäftigungen ſind entweder ſitzende oder bewegte.

Die ſitzenden ſind am meiſten zu beklagen. Denn außer den nachtheiligen Folgen des Sitzens und Zuſammendrückens des Unterleibs, welche in Verſtopfungen der Unterleibseingeweide, Hämorrhoiden, Hypochondrie, ſelbſt Gemüthskrankheiten beſtehen, kommt noch der üble Einfluß der eingeſchloßnen Luft hinzu, welche gewöhnlich damit verbunden iſt, und auf die Lebenslänge und ganze Lebensreſtauration höchſt nachtheilig einwirkt. Daher wir auch bey ſolcher Klaſſe von Lebensart im Durchſchnitt eine auffallende Kürze des Lebens bemerken. Am allerſchlimmſten, wenn mit dem allen ſich noch eine ſchädliche Beſchaffenheit und Einwirkung des Arbeitsmaterials verbindet, z. B. Bley, Wollenſtaub u. ſ. w.

Dieſe Nachtheile können nur dadurch abgeholfen werden, wenn die ſitzende Arbeit zuweilen durch körperliche Bewegung unterbrochen wird, wenn, wie ich ſolche löbliche Gewohnheit an mehreren Orten geſehen habe, die ſitzenden Arbeiter gegen Abend vor das Thor gehen, und ein Stück Land zum Gemüſebau bearbeiten, oder Holz ſägen, ſpalten u. dgl. Auch wird der wöchentliche Gebrauch eines warmen Bades vielen Uebeln dieſer Art abhelfen.

Die bewegte Lebensart iſt im Ganzen weit zuträglicher, Geſundheit erhaltender und Leben verlängernder. Doch unterſcheidet ſie ſich wieder in zwey Klaſſen: entweder Bewegung in freyer Luft oder in eingeſchloſſenem Raum.

Die bewegte Lebensart in freyer Luft iſt unſtreitig die glücklichſte und geſundeſte unter allen, am meiſten mit der Beſtimmung der Natur übereinſtimmend. Daher auch in ihr, wie wir oben geſehen haben, die Beyſpiele von dem höchſten Alter und der dauerhafteſten Geſundheit vorkommen. — Die bewegte Lebensart im eingeſchloſſenen Raum iſt bey weitem nicht ſo geſund und ſtärkend. Sie ermüdet und ſchwächt weit mehr, da ſie nicht die volle Lebensreſtauration aus der Luft hat.

Vorzüglich aber kommt es darauf an, ob die Bewegung gleichförmig und allgemein, oder nur örtlich und auf ein Organ oder Syſtem beſchränkt iſt. Die erſte iſt die geſundeſte, die letzte führt leicht durch die beſtändige vorzugsweiſe Erregung eines Theils ein aufgehobnes Gleichgewicht und ungleiche Vertheilung der Säfte und Kräfte herbey. So z. B. zieht der Sänger, der Redner, der Spieler blaſender Inſtrumente, die Congeſtion des Bluts nach der Lunge, disponirt ſie zu Entzündung und endlich Schwächung

und Lungenſucht. Die Setzer und andere bloß die Arme bewegenden ziehen ebenfalls die Congeſtionen nach den obern Theilen.

Die Regel der Makrobiotik überhaupt iſt hierbey, alle übermäßige Anſtrengung und die Erkältung nach der Erhitzung zu meiden, und zwar, bey ſolcher Lebensart, ſich gut zu nähren, aber, je ſtärker man ſich bewegt, deſto vorſichtiger im Genuß erhitzender Dinge zu ſeyn. Bey einſeitigen Bewegungen und Kraftäußerungen iſt es ſehr heilſam, ſie zuweilen durch allgemeine Bewegungen zu unterbrechen, um die gleichförmige Vertheilung der Säfte wieder herzuſtellen.

Es gibt endlich noch eine dritte Klaſſe von Lebensart — Beſchäftigung kann man ſie nicht nennen, denn ſie beſteht eben darin, daß ſie keine iſt. — Die negative oder nichts thuende. — Sie iſt unſtreitig die bedauernswürdigſte, ungeſundeſte und Lebensverderblichſte von allen; denn ſie verwandelt den Menſchen zuletzt durch Mangel an Reiz und Thätigkeit in einen Sumpf, in ein ſtehendes, todtes Meer. Das Phyſiſche der Maſchine ſtockt, es häufen ſich überflüſſige, ſchlecht verarbeitete, verdorbene Säfte an, die Kraft der Organe wird aus Mangel der Uebung immer mehr gelähmt, und der Keim zu allen Krankheiten iſt dadurch gelegt. Eben ſo ſchlimm iſt es mit dem Geiſtigen; Müſſiggang, Mangel an beſtimmter Berufsarbeit, erzeugt immer Verirrungen der Seele, entweder krankhaftes Uebergewicht der Phantaſie und Schwärmerey, oder Abſpannung und Erſchlaffung der edelſten Kräfte, und ſo entweder Verſinken in ſich ſelbſt, Hypochondrie, Verdunkelung der Seele, Trübſinn, eingebildetes Unglück, Ueberdruß des Lebens, ja Selbſtmord, der ſehr häufig nur dieſe Quelle hat, oder Lüderlichkeit, zügelloſe Ausſchweifung, und dadurch ebenfalls, nur langſam, Selbſtzerſtörung.

Und da nun der Menſch leider von Natur mehr zur Trägheit als zur Arbeit geneigt iſt, ſo bleibt das einzige Sicherungsmittel, entweder die Noth, oder eine beſtimmte Berufsarbeit, die uns durch die Pflicht zum Arbeiten und zwar zur beſtimmten Zeit ruft. Es iſt dieß das größte Glück des Lebens, und ich ſehe jeden Menſchen als unglücklich an, der keinen ſolchen beſtimmten Beruf — das heißt den Pflichtruf zur Arbeit hat.

So wahr bleibt es ewig, was unſre Alten in zwey goldnen Worten, als den Inbegriff aller Lebensregeln, ausſprachen:

Bethe und Arbeite, — das übrige wird Gott machen.

Denn was heißt das anders, als: Der Friede Gottes im Herzen, und nützliche Thätigkeit nach außen, ſind die einzig wahren Grundlagen alles Glücks, aller Geſundheit, und alles langen Lebens.

Namenregiſter.

Abraham I. 72
Abanſon I. 55
Anacreon I. 73
Anaſtaſius I. 75
Anſon II. 169
Antonius I. 77
Antonius Muſa I. 76
Appolonius I. 78
Athanaſius I. 77
Auguſtus I. 76
Aurengzeb I. 76

Baco I. 35. 39. 78. 97 II. 121. 250
Ballhorn II. 275
Baravicino de Capellis I. 87
Bodmer I. 79
Boerhave I. 27. 95 II. 157. 176
Bruce I. 97
Brückner II. 291
Bürger I. 92

Caglioſtro I. 32. 36
Cato I. 74
Cicero I. 134
Cohauſen I. 28
Cornaro I. 32 II. 224. 247. 247
Crato I. 95
Czarten I. 79

Daemonax I. 78
David I. 27
Democritus I. 73
Denis I. 34
Diogenes I. 73
Draakenberg I. 80

Caſton I. 96
Eſſingham I. 81
Eli I. 73
Eliſa I. 73
Elliot II. 247
Epimenides I. 73
Erasmus I. 30
Euler I. 78

Fabius I. 74
Fontana I. 62
Fontenelle I. 78
Fordice I. 47
Foreſtus I. 95
Formey I. 78
Franklin I. 37. 133
Friedrich II. I. 82 II. 229

Galenus I. 95
Galeria copiala I. 74
Garrik I. 87
St. Germain I. 36
Geßner II. 235
Glan I. 87
Gleim I. 79
Göthe II. 149
Götze I. 62
Gordianus I. 75
Gorgias I 73
Graham I. 37
Gray I. 87
Gualdus I. 131
Günther II. 292
Guthsmuth II. 230

Hähnemann II. 191
Halle II. 180

Haller I. 38. 122
Harvey I. 80
Heinze I. 80
Hensler I. 72
Herder II. 232
Hermippus I. 28
Herodicus I. 27
Hervier I. 36
Heyda Joſeph I. 94
Hieronimus I. 77
Hippocrates I. 95
Hofmann I. 95
Horaz I. 102
Hume I. 102
Hunter I. 43

Jacob I. 72
Jenkins I. 80
Jenner II. 189
Johannes I. 77
Joſeph I. 72
Joſua I. 73
Iſaac I. 72
Ismael I. 72
Iſocrates I. 73
Juſtinianus I. 75

Kant I. 78. II. 225
Karl Leopold I. 91
Kauper I. 87
Kentigern I. 79
Kepler I. 78
Klopſtock I. 79

Leontium I. 73
Lichtenberg I. 106
Livia I. 74
Longueville I. 102
Lowiz II. 237
Luceja I. 74
Ludwig II. II. 152
Ludwig XIII. I. 34
Ludwig XV. I. 126
Ludwig XVI. I. 88

Maclin II. 278
Maria Willamo I. 92
Marſilius Ficinus I. 31
Matthiſon II. 235
Maupertuis I. 133
Merian I. 78
Mesmer I. 36

Metaſtaſio I. 79
Methuſalem I. 72
Mittelſtedt I. 82 II. 211
Molza I. 82
Monro II. 176
Moſes I. 72

Newton I. 78
Nobs I. 88

Oeſer I. 79
Orbilius I. 74

Panſa I. 31
Parre I. 80
Paullus I. 77
Petit I. 45
Pindar I. 73
Plater I. 95
Plato I. 73 II. 223
Plinius I. 74 75
Plutarch I. 27
Protagoras I. 73
Pythagoras I. 73

Richelieu I. 126
Riva I. 34
Rouſſeau II. 163

Sahrah I. 72
Shakeſpeare II. 91
Schröter I. 95
Schulzenheim I. 95
Selwand I. 66
Senish I. 87
Simeon I. 73
Soaſſ-Oglu I. 93
Solon I. 73
Sophocles I. 73
Stender I. 81
Stoll II. 188
Struve II. 290
Surrington I. 91
Swieten I. 95

Terentia I. 74
Theden II. 251
Theophraſtus Paracelſus I. 29
Thompſon II. 235
Thon I. 106
Tiberius I. 75. 76
Tournefort I. 97

Tulpius II. 176
Turneiſen I. 30

Ulpian I. 75
Utz I. 79

Valerianus I. 75
Valerius Corvinus I. 74
Veſpaſianus I. 74
Vogel II. 242
Voltaire I. 79
Voß II. 235

Walter II. 169
Weikard II. 174
Weishaupt II. 264
Wesley II 229. 250
Wieland I. 79
Wunder I. 88

Xenophilus I. 78

Young I. 79

Zachariä II. 235
Zeno I. 73
Zimmermann II. 180

Sachregiſter.

A.

Abendeſſen für junge Leute II. 250.
Abendfieber, tägliches II. 227.
Abyſſinien, dem langen Leben nicht günſtig I. 100.
Abhärtung des Körpers, ob ſie das Leben verlängere. I. 132.
Abſtraction des Geiſtes, einer der unnatürlichſten Zuſtände II. 156.
Achtung gegen die künftige Gattin, ein Mittel der Enthaltſamkeit II. 219.
Adam, ſeine vermeyntliche Größe und Lebensdauer I. 71.
Aerzte, erreichen ſelten ein hohes Alter I. 94. die Menge derſelben, ein Hinderniß der Heilung II. 280.
Ahornbaum, erreicht ein hohes Alter I. 55.
Alter, das höchſte in der Pflanzenwelt I. 55. bey Amphibien 63. Fiſchen 64. bey Vögeln 65. bey Säugthieren 66. bey Menſchen 71. bey Juden 72. bey Griechen 73. bey Römern 74. bey den Großen dieſer Welt 75. bey Eremiten und Kloſterbrüdern 77. bey Philoſophen 78. Schulmännern 78. Dichtern, Künſtlern und Handwerkern 79. das höchſte, in welchen Menſchenklaſſen es zu finden 79. in welchen Ländern 96. auf Inſeln häufig 97. das Alter der Welt hat keinen Einfluß auf das Alter der Menſchen 71. Reſultate aus den Erfahrungen darüber 98. frühzeitiges, Kunſt dasſelbe zu inoculiren II. 191. ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 294. wie es dazu behandelt werden muß II. 295.
Amphibien, ihre Lebensdauer I. 63.
Anſteckungsgifte, ihre Eigenſchaften II. 181. können wieder ausgerottet werden II. 183.
Anſteckung, wie ſie geſchieht II. 186. Regeln ſie zu verhüten 187.
Architektur des Körpers gibt gewiſſe Krankheitsanlagen II. 273.
Arſenik, das fürchterlichſte Gift II. 177. wie es zu heilen 294.
Arzneywiſſenſchaft, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 158. wie ſie dazu zu gebrauchen 271. welcher Theil derſelben populäre Wiſſenſchaft werden kann 271.
Arzt ohne Moralität, ein ſehr gefährliches Weſen II. 280. Regeln zur Auswahl deſſelben II. 279.
Aſtrologie, zur Verlängerung des Lebens angewendet I. 30.
Athem junger Mädchen zur Verlängerung des Lebens gebraucht I. 27.
Aufenthalt im Ey oder Mutterleibe ſteht im Verhältniß mit der Dauer des Lebens I. 68.
Ausſchweifungen in der Liebe verkürzen das Leben II. 153.

B.

Baden in lauem Waſſer, wird zur gewöhnlichen Diät empfohlen II. 241. ein Hauptſtück der phyſiſchen Erziehung II. 204. im Alter ſehr heilſam II. 295.

Badehäuſer ſollen wieder errichtet werden II. 241.
Baobab erreicht das höchſte Ziel des Pflanzenlebens I. 55.
Bau, fehlerfreyer, des Körpers, eine Grundlage des langen Lebens I. 138.
Berg- und Hüttenarbeiter leben ſelten lange I. 95.
Bett, himmliſches, D. Grahhams I. 37.
Bewegung, körperliche, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 229. ein Hauptſtück der phyſiſchen Erziehung II. 206. übermäſſige, Anzeigen derſelben II. 238.
Bienenſtich, Hausmittel dagegen II. 284.
Bier, ſeine Eigenſchaften und Erforderniſſe II. 252.
Bild, eines zum langen Leben beſtimmten Menſchen I. 129.
Bildungstrieb oder plaſtiſche Kraft I. 49.
Blatterngift, ſeine Eigenſchaften II. 188. Ausrottung deſſelben iſt möglich und Pflicht II. 89.
Bley, ein ſchleichendes und gefährliches Gift II. 178. unerkannte Art der Bleyvergiftung II. 178.
Blitz, davon getroffene, wie ſie zu behandeln II. 289.
Blüthe und Zeugung, der höchſte Grad der Lebensenergie der Pflanzen, verkürzt ihr Leben I. 59.
Bramanen, ihr hohes Alter I. 97.
Branntwein verkürzt das Leben, und hat viele andere Nachtheile II. 167. ſeine Benutzung in Krankheiten 288.
Branntweinstrinker, wenn ſie erkranken, ſind ſchwer zu heilen II. 167.
Brandſalben II. 284.
Bruſt- und Reſpirationswerkzeuge, eine Grundlage des langen Lebens I. 124.
Brutalität, phyſiſche und moraliſche, wird durch Branntwein bewirkt II. 167.
Buche, ihr hohes Alter I. 55.
Butter, ihre Heilkraft II. 283.

C.

Caglioſtros Lebenselixir I. 36.
Choleriſches Temperament, ſein Einfluß auf Lebensdauer und Geſundheit II. 301. Behandlung deſſelben II. 301.
Chronologie der früheſten Menſchengeſchichte iſt nicht die unſrige I. 72.
Clima, kaltes, der Lebensdauer günſtiger als heiſſes I. 96. verändert die Lebensregeln I. 145.
Conſumtion oder Aufreibung der Kräfte und Organe iſt unzertrennlich mit dem Leben verbunden I. 52. beſtimmt die Lebensdauer I. 53.
Criſen, Beobachtung der gewöhnlichen, wird empfohlen II. 281.

D.

Dänemark iſt dem hohen Alter günſtig I. 96.
Dauer des Lebens, wovon ſie abhängt I. 50.
Denkkraft wird ſehr geſchwächt durch Ausſchweifungen in der Liebe II. 154. ihr Einfluß auf Verlängerung des Lebens I. 118. auf Verkürzung II. 150.
Dephlogiſtiſirte Luft, ob ſie das Leben verlängere I. 131.
Deutſchland iſt reich an Alten; aber nicht an ſehr ausgezeichneten I. 97.

Diät, reiche und nahrhafte verlängert nicht das Leben I. 104. gute, verlängert das Leben II. 246. was darunter zu verſtehn II. 247 auf Reiſen II. 236. beſondere für jedes Subject wird empfohlen II. 272.
Dichter, Künſtler und Handwerker, Beyſpiele des langen Lebens bey ihnen I. 79.

E.

Egypten iſt reich an Alten I. 97.
Ehe, die wichtigſte Grundlage der öffentlichen und privaten Glückſeligkeit II. 221. findet ſich in allen Beyſpielen ſehr alter Menſchen I. 102. ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 224.
Eiche erreicht das höchſte Pflanzenalter I. 56.
Einbildungskraft, überſpannte, verkürzt das Leben II. 175.
Eingebildete Krankheiten verkürzen das Leben II. 175.
Electricität, ob ſie ein Verlängerungsmittel des Lebens ſey I. 131. animaliſche wirkt beym animaliſchen Magnetismus I. 36.
Elephant erreicht das höchſte Alter unter den Thieren I. 66.
Empfindeley, der Lebensdauer ſehr nachtheilig II. 176.
Empfindlichkeit, zu große, verkürzt das Leben I. 125.
England iſt reich an Beyſpielen des höchſten Alters I. 100.
Enthaltſamkeit von der phyſiſchen Liebe in der Jugend und außer der Ehe, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 212. Mittel und Regeln zu ihrer Erhaltung II. 216.
Entwicklung, ſchnelle, verkürzt das Leben I. 67.
Euphemeria lebt nur einen Tag I. 61.
Eremiten und Kloſtergeiſtliche, Beyſpiele des höchſten Alters I. 77.
Ernährung bey Thieren, weſentlicher Unterſchied derſelben von der Ernährung der Pflanzen I. 70.
Erfrorne ihre Behandlung II. 293.
Erhängte ihre Behandlung II. 291.
Erſtickte ihre Behandlung II. 291.
Ertrunkene ihre Behandlung II. 291. Beyſpiel eines durch Wärme geretteten I. 46. eines durch eine Frau geretteten II. 291.
Erziehung, phyſiſche, die ſchwächlichſte verkürzt das Leben II. 152. ein Hauptſtück zur Verlängerung des Lebens II. 198. Grundſätze und Regeln derſelben II. 199. in der erſten Periode II. 200. in der zweyten II. 206.
Eſſen und Trinken, unmäſſiges, verkürzt das Leben II. 164. Regeln, es der Geſundheit gemäß einzurichten II. 295. langſames macht alt II. 295.
Extreme, alle, verkürzen das Leben I. 102.

F.

Fadenwürmer, ihre Unzerſtörbarkeit I. 62.
Falken, hohes Alter derſelben I. 66.
Faſten, 46tägiges, eines Menſchen I. 47.
Fäulniß, natürliche Folge der verlornen Lebenskraft eines organiſirten Körpers I. 42. Mittel zu neuer Belebung I. 43.
Faulfiebergift II. 189. Mittel es zu vermeiden II. 189.
Feinde des Lebens II. 150.
Feuchtigkeit, zu große, der Luft, iſt der Lebensdauer nachtheilig I. 100.
Feſtigkeit der Organe, zu ſtarke, verkürzt das Leben I. 57.

Fieberhafte Krankheiten, ihre erſten Kennzeichen II. 273. was dabey zu beobachten ſey II. 278.
Fiebertropfen der Quackſalber ſind ein arſenikaliſch Gift II. 178.
Findelhäuſer haben nebſt dem Stand der Negerſklaven den höchſten Grad von Mortalität I. 101.
Fiſche, ihre Lebensdauer I. 64.
Frankreich, Lebensdauer daſelbſt I. 97.
Freude, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 265. welche die geſundeſte iſt 265.
Freunde des Lebens I. 44. II. 149.
Friſchgemahlte oder getünchte Wohnſtuben dem Leben ſehr nachtheilig II. 179.
Fußbad, ſeine Anwendung II. 286.
Furcht, eine der nachtheiligſten Leidenſchaften II. 169. vor dem Tode, verbittert und verkürzt das Leben II. 170. einige Mittel dagegen II. 171.

G.

Geheime Arzneyen zur Verlängerung des Lebens I. 35.
Geiſtesbeſchäftigungen und Genüſſe, ein Verlängerungsmittel des menſchlichen Lebens II. 265. übermäſſige ſehr ſchädlich II. 207.
Gemüthsaffecten, traurige und mißgünſtige, verkürzen das Leben II. 169.
Gerocomik, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 27.
Geſträuche, ihre Lebensdauer I. 55.
Geſchlechtstrieb, zu frühzeitiges Erwachen deſſelben, eine Hauptkrankheit der jetzigen Menſchheit II. 208. wie es zu verhüten II. 209.
Geſchwind leben I. 52. ob es ein intenſives Verlängerungsmittel des Lebens ſey I. 52.
Geſundheitszuſtand der Eltern beſtimmt die Lebensdauer der Kinder II. 194.
Gifte, als Verkürzungsmittel des Lebens II. 177. Unterſchied der phyſiſchen und animaliſchen contagiöſen II. 181. die contagiöſen ſind die gefährlichſten II. 181. können vermindert und ausgerottet werden. II. 183.
Gleichförmigkeit der Luft und Witterung ſind der Lebensdauer günſtig I. 100.
Glauben an Unſterblichkeit, ein Hauptgrund der Glückſeligkeit II. 264.
Glückſeligkeit, die Mittel ſie zu erhalten II. 263.
Goldtinkturen und aſtraliſche Salze I. 131.
Griechen, Beyſpiele des höchſten Alters bey ihnen I. 73.
Griechenland gehört unter die Alterreichſten Länder I. 97.
Große Städte verkürzen das Leben des Menſchen II. 163.
Grundlagen, ſpecielle, des langen Lebens I. 122.
Gute Diät, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 246. was darunter zu verſtehen 247.
Gymnaſtik, Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 27. II. 239.

H.

Haare und Zähne, neue im höchſten Alter I. 105.
Hämorrhoiden, Anlage dazu, woran ſie zu erkennen II. 275. wie man ſich dabey zu verhalten 276.
Häutung ein Verjüngungsmittel des Lebens I. 64.
Haus- und Reiſeapotheke II. 281.

Haut, fehlerhafte Beſchaffenheit derſelben iſt Urſache der rheumatiſchen Konſtitution II. 240. 277.
Hautkultur, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 239.
Hecht, ſeine Lebensdauer I. 64.
Heilkraft der Natur, eine Grundlage des langen Lebens I. 126.
Herz- und Aderſyſtem, gut organiſirtes, eine Grundlage des langen Lebens I. 125.
Hochliegende Orte ſind dem Alter günſtig I. 99.
Höhle, ſchwarze zu Calcutta II. 180.
Hoffnung, ein Hauptgrund der Glückſeligkeit II. 264.
Holzaſche, ihr medziniſcher Nutzen II. 283.
Hypochondrie, Anlage dazu, wie ſie zu erkennen und wie man ſich dabey zu verhalten II. 276.

J.

Jena, geringe Mortalität daſelbſt I. 105.
Inoculation, frühzeitige, des Alters II. 192. der Schutzpocken, das einzige Mittel, die Menſchenpocken auszurotten II. 189.
Inſekten, ihre Lebensdauer I. 62.
Inſeln und Halbinſeln ſind die Wiegen des Alters I. 100.
Irland iſt reich an Alten I. 97.
Island und die gar zu nördlichen Länder ſind dem höchſten Alter nicht günſtig I. 97.
Italien, Lebensdauer daſelbſt I. 97. das Klima war ſonſt kälter I. 97.
Juden, Beyſpiele des höchſten Alters I. 72.
Jugend, arbeit- und mühſame, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens II. 211.
Jungfrauſchaft verhütet die Ausſchweifungen II. 219.

K.

Kälte kann die Lebenskraft vernichten I. 44.
Kaiſer und Könige, Beyſpiele ihres hohen Alters I. 75.
Kameel, ſein Alter I. 67.
Karpfen, ſein hohes Alter I. 65.
Kaſtanienbaum erreicht das höchſte Pflanzenleben I. 55. di centi cavalli I. 55.
Katarrhe, ihre Vernachläſſigung bringt eine Menge Menſchen ums Leben II. 161.
Kennzeichen eines guten Arztes II. 279.
Kinderſpielſachen, gemahlte ſind gefährlich II. 178.
Kindheit, die erſten Jahre derſelben ſind noch eine fortgeſetzte Erzeugung II. 198.
Kleidung, ob flanellene oder linnene beſſer ſey II. 243.
Kloſtergeiſtliche und Eremiten, Beyſpiele ihres hohen Alters I. 77.
Klyſtiere, ihr Nutzen und Art der Anwendung II. 285.
Kochgeſchirr kann eine ſchleichende Bleyvergiftung verurſachen II. 179.
Kochkunſt, raffinirte, verkürzt das Leben II. 165.
Kohlenpulver, Mittel zur Verbeſſerung des faulen Waſſers II. 237.
Krähenaugen, beſſer zur Vertilgung der Mäuſe als Arſenik II. 178.
Krämpfe und Schmerzen, Hausmittel dagegen II. 284.
Kränkliche Körper durch ſtrenge Diät geheilt I. 33.

Kräuter, welche zur Hausapotheke gehören II. 288.
Krätzgift II. 189. Mittel es zu vermeiden II. 189.
Kraft, was dieſes Wort bedeute I. 40.
Krankheiten und ihre unſchickliche Behandlung verkürzen das Leben II. 162. welche anſteckend werden können II. 191. Verhütung und vernünftige Behandlung derſelben II. 268.
Krankheitsanlagen, ihre Kenntniß iſt ſehr wichtig II. 272. die vorzüglichſten und ihre Kennzeichen II. 274.
Krankheitsurſachen, welche am meiſten zu meiden ſind II. 273.
Kröten, außerordentliche Unzerſtörbarkeit ihres Lebens I. 63.
Krokodille erreichen das höchſte Alter unter den Amphibien I. 64.
Kryſtallwaſſer, Zubereitung deſſelben II. 279.
Küſſe können vergiften II. 187.
Kultur bey Pflanzen kann das Leben verkürzen I. 56. und verlängern I. 59. des Menſchen, ſowohl phyſiſche als geiſtige, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 297. aber welche 298.
Kunſt in der Lebenseinrichtung darf nicht zu groß werden II. 272.

L.

Lachen, die geſundeſte Bewegung II. 265.
Landleben hat geringere Mortalität als Stadtleben I. 105. als Verlängerungsmittel des Lebens empfohlen II. 232.
Lange Weile verkürzt das Leben II. 173.
Lauge, ihre Heilkräfte II. 283.
Laune, üble, verkürzt das Leben II. 169.
Leben, was es heiſſe I. 49. worauf ſeine Dauer beruhe I. 50. intenſives und extenſives ſtehen in umgekehrtem Verhältniſſe I. 52. iſt bey manchen Thieren ſehr ſchwer zu zerſtören I. 63. menſchliches, worin ſein Weſentliches und ſeine Hauptmomente beſtehen I. 110. iſt das vollkommenſte aller Leben I. 117. und zugleich das längſte; Urſachen dieſes Vorzugs I. 117. langes, Kennzeichen der Anlage dazu I. 121. auf wie vielerley Art es verkürzt werden kann II. 150.
Lebensalter der Eltern, zu hohes oder zu niedriges bey der Erzeugung verkürzt das Leben der Kinder II. 195.
Lebensarten, verſchiedene der Menſchen, ihre Eintheilung II. 302. Einfluß auf Geſundheit und Lebensdauer 302. Behandlung 303.
Lebensdauer kann durch äußere Umſtände verlängert und verkürzt werden I. 50. der Pflanzen 54. ihr höchſtes Ziel 55. der Thiere 61. der Würmer 62. der Inſekten 62. der Amphibien 63. der Fiſche 64. der Vögel 65. der Säugethiere 66. ſteht im Verhältniß mit Schwangerſchaft, Wachsthum und Mannbarkeit 69. der Menſchen 71. ſeit Erſchaffung der Welt die nehmliche 71. Der Großen dieſer Welt 75. der Eremiten und Kloſtergeiſtlichen 77. bey Phil oſophen Schulmännern 78. Dichtern, Künſtlern und Handwerkern 79. Landleuten 79. Aerzten 94. nach den verſchiedenen Ländern 96. wo ſie bey Menſchen am größten gefunden wird 97. bey Menſchen am längſten und dennoch die Mortalität am größten 121. ihre ſpecielle Grundlage 123.
Lebenskraft, was ſie ſey I. 40. ihre Eigenſchaften und Geſetze 41. hat verſchiedene Verwandtſchaft zu den Körpern 41. kann gebunden und frey ſeyn 41. giebt dem Körper ein eigenthümliches Verhältniß zur Körperwelt 42. giebt dem Körper Reizfähigkeit und verändert ſeine

chemiſchen Geſetze 42. widerſteht den zerſtörenden Kräften der Natur 42. wird durch manche Potenzen geſchwächt 44. durch andere genährt und vermehrt 44. kann ſich ohne grobe Nahrungsmittel erhalten 47. wird durch Kraftäußerung erſchöpft 48. durch Ruhe geſammlet 49. gibt den Beſtandtheilen den organiſchen Character und zweckmäſſige Structur 49. erfüllt alle, ſowohl flüſſige als feſte Theile des Körpers 49. ihre Aeuſſerungen werden durch die verſchiedenen Theile verſchieden modificirt 50. Summe derſelben ein Grund der Lebensdauer 50.

Lebensziel I. 51. des Menſchen, ſeine Beſtimmung 106. Abſolutes wird auf 200 Jahre feſtgeſetzt 108. relatives, Tabellen darüber 109.

Leidenſchaften, Bekämpfung derſelben zur Verlängerung des Lebens nothwendig II. 294.

Leinſamen, ſein Nutzen II. 287.

Liebe, phyſiſche, Ausſchweifungen darin ſind äußerſt Lebensverkürzend II. 153. was das Uebermaas darin heiſſe 154. außer der Ehe iſt immer ſchädlich 153.

Linde, ihr hohes Alter I 55.

Luft, ein Freund des Lebens I. 44. mit etwas Feuchtigkeit imprägnirt iſt der Lebenslänge zuträglich 99. unreine verkürzt das Leben II. 163.

Luftvergiftung kann ſchnell und langſam tödten II. 180. ſchreckliches Beyſpiel davon 180. Zeichen derſelben 180.

Luftgenuß, täglicher, ein Hauptſtück der Erziehung II. 199. Mittel zur Verlängerung des Lebens 131.

Luftſalz I. 35.

Lunge wird beſonders geſchwächt durch Ausſchweifungen in der Liebe II. 153.

M.

Magen- und Verdauungsſyſtem, gutes, eine von den Grundlagen des langen Lebens I. 123. und Lungen werden beſonders geſchwächt durch Ausſchweifungen in der Liebe II. 153.

Magnetismus, animaliſcher, ob er ein Verlängerungsmittel des Lebens ſey I. 36. ſeine wahre Beſchaffenheit 36.

Mannbarkeit, frühzeitige, verkürzt das Leben I. 63.

Maſerngift II. 188.

Matrazen ſind geſünder als Federbetten II. 241.

Maulbeerbaum, ſein hohes Alter I. 55.

Medizin, widerſinniger Gebrauch derſelben ein großes Verkürzungsmittel des Lebens II. 162.

Melancholiſches Temperament, Beſchreibung und Einfluß auf Geſundheit und Lebensdauer II. 300. Behandlung 301.

Menſchen, Lebensdauer derſelben II. 193. haben das längſte Leben und dennoch die größte Mortalität 241.

Metamorphoſe ein Lebensverlängerungsmittel der Inſekten I. 62.

Methoden das Leben zu verlängern in Egypten I. 26. Griechenland 26. Im Mittelalter 28. durch Aſtrologie 30. durch Talismans und Amulette 32. durch ſtrenge Diät 32. Transfuſion 34. geheime Arzneyen 35. den animaliſchen Magnetismus 36. durch Goldtincturen und aſtraliſche Salze 131. durch Abhärtung 132. durch Retardation und Unterbrechung der Lebensoperation 133. durch Vermeidung der

Krankheiten 135. durch Verhinderung der Selbſtaufreibung 136. durch geſchwind leben 136. einzig mögliche und auf menſchliches Leben paſſende 137. Ueberſicht derſelben 138.
Milch, ein Hauptmittel bey Vergiftungen II. 294. ihre Heilkräfte 283.
Mittelton in allen Stücken, Verlängerungsmittel des Lebens I. 101.
Morgenſtunden, die Jugend des Tags, die beſte Zeit zur Arbeit II. 228.
Mortalitätsliſten von den Zeiten Veſpaſians I. 74. von Ulpian 75.
Mortalität, allgemeine große ſchließt nicht das Altwerden einzelner aus I. 98. die fürchterlichſte findet ſich in Findelhäuſern und unter den Negerſclaven 101. in den Städten immer größer als auf dem Lande 105. bey Menſchen am größten 117.

N.

Nahrung, zu concentrirte, iſt nachtheilig II. 165. in der erſten Periode der Kindheit, wie ſie beſchaffen ſeyn muß 200. gröbere kann lange fehlen ohne Verluſt des Lebens I. 46.
Natur, eigne, was ſie heiſſe I. 41.
Naxos, die Inſel iſt dem Alter ſehr günſtig I. 97.
Negerſclaven, fürchterliche Mortalität derſelben I. 101.
Norwegen iſt reich an Beyſpielen des höchſten Alters, I. 96.

O.

Oel, ſeine Heilkräfte II. 283. bey Vergiftungen ein Hauptmittel II. 294.
Oelbaum erreicht das höchſte Pflanzenleben I. 55.
Onanie verkürzt das Leben, ſowohl phyſiſche als geiſtige II. 153. ihre traurigen Folgen 153. Mittel ſie zu verhüten 208.
Ordnung in allen Lebensverrichtungen iſt im Alter, ſehr heilſam II. 296.
Organiſche Beſchaffenheit der Körper I. 41.
Organe, zu große Härte derſelben verkürzt das Leben I. 54. 57.
Organiſation, ihre verſchiedne Beſchaffenheit beſtimmt die Lebensdauer I. 50.

P.

Päbſte, Beyſpiele des höchſten Alters bey ihnen I. 77.
Palme erreicht das höchſte Pflanzenleben I. 55.
Papagey wird ſehr alt I. 66.
Pelzwerk, keine geſunde Kleidung II. 243.
Perioden des Lebens aus der Natur des Lebens abgeleitet I. 49.
Pfeffer ſein Nutzen II. 287.
Pflanzen, ihre Lebensdauer I. 54. dreyfach, einjährig, zweyjährig, vieljährig 55. ſaftige leben kürzer, holzige länger 55. wäßrige kürzer, balſamiſche länger 55. welche das höchſte Alter erreichen 55. ſchnell wachſende leben kürzer 56. zu feſtes Holz verkürzt das Leben 56. ihre Lebensdauer richtet ſich nach den vier Hauptgeſetzen derſelben 57. haben ein ſchwaches intenſives Leben 58. Zeugung, der höchſte Punkt ihrer Lebensenergie, verkürzt ihr Leben 58. ihr Leben kann durch gewiſſe Art von Kultur verlängert werden 59.
Pflanzengifte, die gefährlichſten unſrer Gegenden II. 180.

Pflanzenuhr I. 54.
Philoſophen, Beyſpiele des höchſten Alters bey ihnen I. 78.
Phlegmatiſches Temperament, ſeine Beſchreibung und Einfluß auf Geſundheit und Lebensdauer II. 301.
Phyſiſche Herkunft, gute, ihre Vortheile II. 194.
Phyſiſche Liebe, Uebermaas im Genuß verkürzt das Leben II. 153. auſſer der Ehe ſchädlich 215. Uebermaas nimmt den Charakter des Groſsen und Edlen 214.
Platane erreicht das höchſte Pflanzenleben I. 55.
Pythagoräer haben viele Beyſpiele des höchſten Alters I. 78.

R.

Rabe, erreicht ein hohes Alter I. 66.
Räderthier, ſeine Unzerſtörbarkeit I. 62.
Rauchtaback, ſein Einfluß auf die Geſundheit II. 253.
Reinlichkeit, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 206.
Reiſen, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 236. Regeln zu reiſen 236.
Reizfähigkeit, nächſte Wirkung der Lebenskraft I. 42. gehöriger Grad und Vertheilung derſelben, eine Grundlage zum langen Leben 125.
Remda, Stadt, giebt ein Beyſpiel von äuſſerſt geringer Mortalität I. 105.
Reproductionskraft bey Würmern, ein Hauptmittel zur Verlängerung ihres Lebens I. 62.
Reſtauration, ein Hauptgrund der Lebensdauer I. 51. bey Thieren und Menſchen 114.
Reſultate aus den Erfahrungen über die menſchliche Lebensdauer I. 98.
Retardation der Lebensoperation, ein Verlängerungsmittel des Lebens I. 52. doch nur auf einen gewiſſen Grad 133.
Rettungsmittel in ſchnellen Todesgefahren II. 289.
Römer, Beyſpiele des höchſten Alters bey ihnen I. 74.
Ruhe der Seele, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 263.

S.

Sanguiniſches Temperament, ſeine Beſchreibung und Einfluß auf Geſundheit und Lebensdauer II. 299. Behandlung 299.
Säugethiere, ihre Lebensdauer I. 66.
Sauerſtoff, der belebende Beſtandtheil der Luft I. 46.
Schickſale der Makrobiotik I. 25.
Schildkröten, außerordentliche Unzerſtörbarkeit ihres Lebens I. 64.
Schlaf hält den Lebensſtrom auf I. 53. ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 225. Regeln zum geſund ſchlafen 226. zu lange ſchadet der Lebensdauer 226.
Schlagfluß, Anlage dazu, wie ſie zu erkennen, und wie ſich dabey zu erhalten II. 277.
Schleim von Hafergrütze und Graupen, ſeine Benutzung II. 285.
Schminken iſt der Geſundheit ſehr nachtheilig II. 179.
Schnupftabak, ſein Nachtheil II. 253.
Schwäche, keines vorzüglichen Theils, Grundlage des langen Lebens I. 127.

Schwächliche Leibesbeſchaffenheit kann der Lebensdauer beförderlich ſeyn I. 53.
Schwacher Theil, ein Hauptgrund der Krankheitsanlage II. 274. Kennzeichen deſſelben 275.
Schwan, ſein hohes Alter I. 66.
Schwangerſchaft hat Einfluß auf das Leben des Kindes II. 196. ſollte für etwas heiliges und unverletzliches gehalten werden 196. ſichert das Leben 197.
Schweden iſt reich an Beyſpielen des höchſten Alters I. 96.
Schwelgeriſches Leben kann durch ſtrenge Diät wieder gut gemacht werden I. 32.
Schwindſuchtsanlage, wie ſie zu erkennen II. 274. wie man ſich dabey zu verhalten 275.
Schwitzen, ein vermeintliches Mittel zur Verlängerung des Lebens. I. 26.
Seebad wird empfohlen II. 242.
Seife, ihre Heilkräfte II 283.
Selbſtmord, Trieb dazu, eine neue Krankheit II. 160.
Seelenkräfte, höhere, des Menſchen, und Vernunft wirken zur Verlängerung ſeines Lebens I. 120.
Seelenſtimmung, die der Lebensdauer nachtheilig iſt II. 169. die ihr zuträglich iſt 263.
Seelenanſtrengung, übermäſſige, verkürzt das Leben II. 156. was das Uebermaas darin heiße 157.
Senfpflaſter, Bereitung und Nutzen II. 287.
Sinn für Natur wird empfohlen II. 235.
Sinnesreitze, angenehme und mäſſige, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 267.
Spanien, Lebensdauer daſelbſt I. 97.
Speiſen, die unſchuldigſten, können durch Zuſammenſetzung ſchädlich werden II. 165. die die Ausdünſtung hemmen 243.
Spirituöſe Getränke gehören unter die gröſten Verkürzungsmittel des Lebens II. 167. ihre andern Nachtheile II. 167.
St. Germain, Thee zum langen Leben I. 36.
Städte haben größre Mortalität als das Land I. 105. Leben in großen Städten, verkürzt das Leben II. 163.
Stärkung des Alters durch die Nähe der Jugend I. 27.
Starke Leibesbeſchaffenheit kann der Länge des Lebens ſchaden I. 53.
Steinadler, ſein hohes Alter I. 66.
Sterben ſelbſt hat noch niemand empfunden II. 170.
Stoiker haben viele Beyſpiele des höchſten Alters I. 77.
Strenge Diät verlängert das Leben I. 32.
Suppen ſind nicht zu verwerfen II. 251.

T.

Tabelle, wie viel Menſchen an Krankheiten, und an welchen ſie ſterben II. 160.
Talismans und Amulete, vermeintliche Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 32.
Temperamente der Menſchen, ihr Einfluß auf die Lebensdauer II. 298.

Textur des Körpers, weder zu feſte noch zu lockere, eine Grundlage des langen Lebens I. 119.
Thätiges, ſelbſt ſtrapazantes Leben in der Jugend verlängert das Leben I. 104.
Thiere, ihre Lebensdauer I. 61.
Tiſchbuch, mediziniſches II. 254.
Tod, natürlicher, Geſchichte deſſelben I. 116. der Gedanke daran ein Prüfſtein unſerer Handlungen und Mittel zur Tugend II. 170.
Todte ſind ſeltner im Waſſerreich als auf dem Lande I. 65.
Todesarten, gewaltſame, ſind jetzt häufiger II. 162. ihre verſchiedenen Arten und Hülfen 290. 291.
Transfuſion des Bluts, ein vermeintliches Verlängerungsmittel des Lebens I. 34.
Trinken, hinlängliches iſt zur Geſundheit unentbehrlich II. 251.
Trockenheit der Luft, zu große, iſt der Lebensdauer nachtheilig I. 100.

U.

Ulmenbaum erreicht das höchſte Pflanzenleben I. 55.
Ungarn iſt in manchen Gegenden reich an hohem Alter I. 96.
Unmäſſigkeit im Eſſen und Trinken verkürzt das Leben II. 164. wann man zu eſſen aufhören ſoll 165.
Unreinlichkeit verkürzt das Leben II. 206. iſt oft die unerkannte Urſache der Kränklichkeit 206.

V.

Veneriſches Gift II. 184. Erkenntnißmittel der Vergiftung 186. Verhütungsmittel 187. Folgen 217.
Veränderlichkeit der Luft und Witterung iſt der Lebensdauer nachtheilig I. 99.
Vergiftungen II. 177. ihre Behandlung 294.
Verjüngung iſt auch bey Menſchen möglich I. 105.
Verkürzungsmittel des Lebens II. 150.
Verlängerung des Lebens iſt möglich I. 51. die Mittel und Grundideen derſelben 250.
Vermeidung aller Krankheitsurſachen, in wie fern ſie Verlängerung des Lebens bewirke I. 135.
Vertrauen auf die Menſchheit, ein Hauptgrund der Glückſeligkeit II. 264.
Vielgeſchäftigkeit, eine Krankheit der jetzigen Zeiten, ihre Nachtheile II. 173.
Vögel, ihre Lebensdauer I. 65.

W.

Wachen, anhaltendes, verkürzt das Leben II. 226.
Wachstuch, grünes, ein Heilmittel II. 288.
Wärme, ein Freund des Lebens I. 45. belebet einen Ertrunkenen I. 46. das Hauptmittel der Wiederbelebung II. 290. iſt alten Leuten zuträglich 295. zu ſtarke verkürzt das Leben 231.
Wahnſinn kann das Leben verkürzen und verlängern I. 122.
Wahrheit des Charakters, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 266.

Waſchen, tägliches, mit kaltem Waſſer, ein Hauptſtück der phyſiſchen Erziehung II. 204. wird für beſtändig empfohlen 241.
Waſſer, nothwendige Bedingung des Lebens I. 46. Mittel es zu verbeſſern II. 237. ſeine Vorzüge als Getränke II. 251. kaltes und warmes, deſſen mediziniſche Benutzung II. 286.
Weiber, ihre Lebensdauer I. 102.
Weichlichkeit, phyſiſche und geiſtige, Verkürzungsmittel des Lebens II. 211.
Wein, Regeln ſeines Gebrauchs II. 252. ſeine Anwendung in Krankheiten 288.
Weineſſig, ſeine Arzneykräfte II. 283.
Weinſtock erreicht ein hohes Alter I. 55.
Weisheit, ein Hauptgrund der Glückſeligkeit II. 163.
Wollene Bekleidung iſt nicht zur allgemeinen Tracht zu empfehlen II. 244. wem ſie heilſam ſey 243. als Arzneymittel 288.
Wuthgift II. 190. Mittel es zu vermeiden 191.

Z.

Zahnpulver, ein unſchädliches II. 249.
Zähne und Haare, im hohen Alter neue I. 105. gute, eine Eigenſchaft zum langen Leben 129. Mittel zu ihrer Erhaltung II. 247.
Zeder erreicht das höchſte Pflanzenleben I. 55.
Zeit des Schlafes iſt nicht gleichgültig II. 227. der Geburt hat Einfluß auf die Lebensdauer 199.
Zeugung, Augenblick derſelben iſt wichtig für die Lebensdauer II. 195.
Zeugungskraft, vollkommne, eine Grundlage zum langen Leben I. 127. und Denkkraft ſtehn in gewiſſem Verhältniß II. 154.
Ziel des Lebens I. 51.
Zucker, ſeine Heilkräfte II. 282.
Zufriedenheit, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 263. die Kunſt ſie zu erhalten 263.
Zutrauen, eine unentbehrliche Bedingung beym Gebrauche des Arztes II. 279.

Bey Mich. Lechner, Univerſitats-Buchhändler
in Wien, Eſſiggaſſe, unweit der k. k. Briefpoſt und in allen Buchhandlungen in den Provinzen, ſind nachſtehende Bücher um beygeſetzte Preiſe in Conv. Münze zu haben:

Bibliothek der neueſten Entdeckungsreiſen nebſt den wichtigſten Beyträgen des 19. Jahrhunder's 16 Bdchen. Taſchenformat. Wien 1825, auf ſchönem Poſtdruckpapier, gedruckt bey Strauß und in ſaubern Umſchlägen broſchirt, ſtatt dem frühern Ladenpreis von 9 fl. jetzt um 4 fl. 30 kr.

Enthaltend:

1 — 5. Humboldt's u. Bonpland's Reiſe in die Aequinoctial-Gegenden des neuen Continents in den J. 1799 bis 1804. Wien 1825. 2 fl.

6. 7. 8. Niemeyer's Beobachtung auf einer Reiſe nach England. Nebſt Erinnerungen an denkwürdige Lebenserfahrungen und Zeitgenoſſen. 3 Bdchen. Wien 1825. 1 fl. 12 kr.

9. 10. Schopenhauer's Reiſe nach Paris durch das ſüdliche Frankreich bis Chamouny. 2 Bdchen. Wien 1825. 48 kr.

11. 12. 13. Garnett's Reiſe durch die ſchottiſchen Hochlande und einen Theil der Hebriden. Aus d. Engl. v. Koſegarten. Wien 1825. 1 fl. 12 kr.

14. 15. 16. Cochrane's Fußreiſe durch Rußland und die ſibiriſche Tartarey, und von der cheneſiſchen Gränze nach dem Eismeere und Kamtſchatka. 3 Bdchen. Wien 1825. 1 fl. 12 kr.

Bibliotheſt hiſtoriſcher Claſſiker aller Nationen. Nach eines jeden neueſter Ausgabe. 32 Bde. Wien 1817 — 1819. Statt dem früheren Ladenpreis ungeb. 64 fl. jetzt ungeb. um 10 fl. und broſch. um 12 fl.

Eckartshauſen, Hofrath v. Schriften 22 Bändch. mit Titelk. Wien 1830. u. 1831. 13 fl. 12 kr. — ohne Titelk. 9 fl. 54 kr. — Jedes Bändch. auch einzeln mit Titelk. 36. kr. ohne Titelk. 27 kr.

— — **verſchiedenes zum Unterrichte und zur Unterhaltung für Liebhaber der Gaukeltaſche.** Mit Titelk. Wien 1830 36 kr.

— — **die zehn Gebothe des Herrn in ſittlichen Erzählungen.** 2 Bdchen. Wien 1831. Mit Titelk. 1 fl. 12 kr.. ohne Titelk. 54 kr.

Funke, C. Pf., Mythologie für Schulen und zum Selbſtunterricht. Neue gänzlich umgearbeitete Auflage von Lippold. Mit 11 Kupf. Wien 1 fl.

— — **Naturgeſchichte und Technologie zur Selbſtbelehrung** 2 Bde. Wien 1817. 1 fl.

Knigge, Adolph Frh. v., über den Umgang mit Menſchen. Nach der zehnten Original-Auflage, durchgeſehen und vermehrt von Wilmſen. 3 Thle. in 1 Bande. Wien 1828. Broſchirt 1 fl. 12 kr.

Petiskus, Prof. A. H., der Olymp, oder Mythologie der Aegypter, Griechen und Römer, zum Selbſtunterricht für die erwachſene Jugend u. angehende Künſtler. Mit 40 Kupfern. nach ganz neuen Zeichnungen von Naumann, auf 21 Blätter, geſtochen von Blaſchke. Wien 1828. Im Umſchlage broſchirt 2 fl. 24 kr.

Staatl. Bibliothek Bamberg

Bayerische StaatsBibliothek

Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Hufeland, Christoph Wilhelm

Makrobiotik, oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern Zwey Theile in einem Bande

Wien 1832

Bamberg, Staatsbibliothek -- Hyg.o.51
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11837621-8